



BRASIL NO PUEDE CON LA DUREZA DE COLOMBIA; AHORA VA CONTRA URUGUAY



MÉXICO SUMA SIETE PLAZAS EN ATLETISMO GRACIAS A LA ACTUALIZACIÓN DE RANKINGS

# BLINDADO

## esto

EL DIARIO DE LOS DEPORTISTAS



AMÉRICA RENUEVA A ANDRÉ JARDINE HASTA 2027 CON UNA MILLONARIA CLÁUSULA DE RESCISIÓN ANTE LOS RUMORES QUE LO UBICAN COMO REEMPLAZO DE JAIME LOZANO EN LA SELECCIÓN, PROCESO QUE ESTARÁ HOY BAJO LA LUPA EN LA ASAMBLEA DE DUEÑOS

FOTO: @CLUBAMERICA

Caliente  
caliente.mx

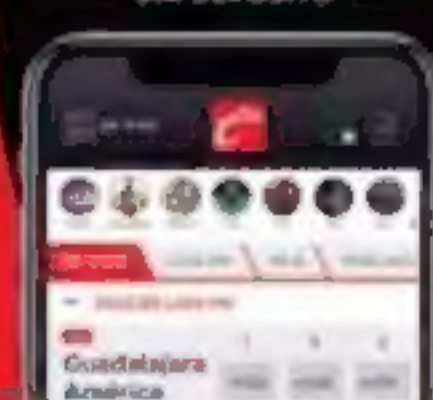
CASA DE APUESTAS OFICIAL  
LIGA BBVA A24

HORARIO	PARTIDOS 5 DE JULIO		LOCAL	EMPATE	VISITANTE
19:00	QUERÉTARO	VS	TIJUANA	+115	+250
19:00	PUEBLA	VS	SANTOS	+137	+265
21:00	JUÁREZ	VS	ATLAS	+125	+245

ESTOS HORARIOS, FECHAS Y HORARIOS PUEDEN CAMBIAR EN CUALQUIER MOMENTO. CONSÚLTALOS ANTES DE HETER TU APUESTA.

Si apuestas \$1,000 a este parlay cobrarías \$11,489

Recibe de regalo\*  
\$1,000  
SIN DEPÓSITO



BAJA LA APP EN  
Caliente.mx





COSTA RICA SE DESPIDIÓ

Ticos se van con la frente en alto



Costa Rica se despidió con la frente en alto de la Copa América. El conjunto tico tenía que ganar y esperar una derrota de Brasil ante Colombia para avanzar. Lo primero se dio, al derrotar 2-1 a Paraguay, pero no lo segundo. En 3 minutos, los ticos se fueron al frente con gol de Francisco Calvo. Al 7', en contragolpe, Josimar Alcocer hizo el segundo. Un gol de Ramón Sosa al 55' fue la honra paraguaya. / JOSÉ ÁNGEL MUEDA



COLOMBIA GANÓ EL GRUPO

# Brasil recibe su castigo

LA FALTA DE EFICACIA DE LA VERDEAMARELA LE SALE CARO, Y ENFRENTARÁ A URUGUAY EN CUARTOS



POR ALVARO ZALDAÑA

La falta de contundencia de Brasil y el muro defensivo de Colombia chocaron en el Levi's Stadium de California, con un empate 1-1. Sin embargo, más allá de lo parejo del duelo, la derrota fue para los pentacampeones del mundo que ahora enfrentarán a Uruguay en cuartos de final como castigo, mientras que los cafetaleros son favoritos ante Panamá.

Como ha sido una constante en el torneo, Brasil y Colombia no optaron por un juego técnico como sí por uno físico y brusco. La primera amarilla apareció a los 7 minutos para Vinicius Junior, como resultado de la batalla en Santa Clara.

La Verdeamarela poco a poco encerró a los cafeteros en su cancha, pese a su notable trabajo defensivo. Para su mala



Un juego ríspido brindaron brasileños y colombianos en Santa Clara.

GRUPO D

EQUIPO	PJ	G	E	P	GF	GC	DIF	P
1. Colombia	3	2	1	0	6	2	+4	7
2. Brasil	3	1	2	0	5	2	+3	5
3. Costa Rica	3	1	1	1	2	4	-2	4
4. Paraguay	3	0	0	3	3	8	-5	0

suerte, Raphinha encontró la llave para la cerradura desde un tiro libre que dejó sin oportunidad a Camilo Vargas. Por más que se estiró el portero del Atlas.

Colombia reaccionó con un agresivo tiro libre de James Rodríguez que impactó en el travesaño de Alisson Becker.

Los de la tierra de la salsa no dieron respiro y finalmente consiguieron la igua-



Eder Militao cumplió al anticiparse al delantero Rafael Santos Borré.

lada gracias a un cabezazo de Davinson Sánchez. Sin embargo, el tanto fue anulado por fuera de lugar en primera instancia, y aunque el VAR lo revisó por más de dos minutos, la decisión no se revertió.

Justo antes de finalizar el primer episodio llegó el empate, cortesía de una pared creada por John Córdoba que concretó Daniel Muñoz. El partido caminó entre choques, faltas e imprecisiones, hasta que una pequeña luz apareció cuando Rafael Santos Borré recibió el balón frente al arco. Sin embargo, el delantero mandó el disparo a las gradas. Como resultado del empate, Colombia terminó primero de grupo con siete puntos y enfrentará a Panamá en cuartos de final, mientras que Brasil se verá contra Uruguay en lo que podría considerarse una final adelantada.



## LISTOS LOS CUARTOS DE FINAL

# No hay mañana

COMIENZAN LAS EMOCIONES ESTE JUEVES EN HOUSTON; DESTACA EL URUGUAY ANTE BRASIL

POR KARLA UZETA

Están listos los cuartos de final de la Copa América, que arrancarán el jueves 4 de julio con el Argentina-Ecuador, juego que se espera de los más emocionantes en la ciudad de Houston.

Este primer enfrentamiento se dio después de que la escuadra campeona del mundo quedara como el líder del Grupo A al tener paso impecable. Mientras que los ecuatorianos fueron el segundo del Grupo B después de un triunfo y un empate justamente frente a México en la última jornada de la fase de grupos. Incluso, el poderío defensivo de los argentinos se pondrá a prueba frente a Ecuador.

Otro de los enfrentamientos es el Venezuela y Canadá, justamente la escuadra Vinotinto fue la gran novedad de esta Copa debido a que ganó todos sus partidos. Contrario a Canadá que quedó en el segundo lugar del grupo A; sin embargo, los venezolanos buscarán en este duelo, demostrar el buen momento por el que atraviesan y que no es casualidad todo lo que han mostrado en la Copa América.

Otro de los juegos será el que protagonicen Uruguay y Brasil, esto luego de que



Lionel Messi es una de las grandes dudas de Argentina.

FOTO: AFP

## COPA AMÉRICA



los charrúas terminaran como los líderes del Grupo C dejando fuera a los Estados Unidos, luego de haber sumado todos los puntos posibles (nueve de nueve). Mientras que la escuadra brasileña terminó como el segundo lugar del Grupo D, aunque se esperaba más de Brasil, ya que siempre es de los protagonistas de los torneos donde se presenta, pero esta vez, la Copa América no le fue tan fácil.

En tanto, Panamá quedó como el se-

gundo lugar del Grupo C, eso lo llevó a avanzar hasta los Cuartos de Final y representar a la Concacaf. Ahora se enfrentará a Colombia en la Fase que está por comenzar.

La Selección de Colombia también es parte de los equipos que estará en los Cuartos de Final de la Copa América, luego de ser líder del Grupo D, y con ello se mantiene con la posibilidad latente de avanzar e incluso ser candidata al título continental.

**26**  
JUEGOS SIN PERDER  
REGISTRA  
COLOMBIA

## EL VAR DE TRINO





HOUSTON SE DELEITA CON TACOS ALLENDE

# ¡UN REGIO SABOR!

CON 18 AÑOS DE TRADICIÓN EN LA H-TOWN, LA SAZÓN ES IDÉNTICA, COMO EN LA DE LA SULTANA

POR MIGUEL ÁNGEL MÚJICA  
ENVIADO

**H**ouston.- Son poco más de ocho horas las que separan a Houston de Monterrey. La calidez mexicana, la sazón y las tortillas son de las cosas que los lugareños extrañan de casa, aquella que dejaron atrás por el famoso sueño americano.

La historia de la familia Alanís es parecida. Son 18 años los que han pasado desde su arribo desde Allende, Nuevo León, un pequeño pueblo que se encuentra a 10 minutos de la ciudad más importante del estado, a Houston.

Marlen, la actual dueña del lugar, contó a ESTO lo complicado que fue llegar desde su hogar y adaptarse a un sitio en el que fueron bien recibidos, pero que les costó adaptarse por la situación que vivían.

"Es una idea completa de mi mamá. Ella es la que tenía la mentalidad de venir, de poner una cocina y de mejorar la situación que vivíamos en México", contó con cierta tristeza de la situación que vivieron.

"Pues no es que sea fácil o difícil, pero la situación es mejorar la forma en la que estás allá. Nosotros somos de Allende, Nuevo León, está muy cerca de Monterrey y por eso le pusimos así al restaurante, porque, además, quisimos mostrar lo rica que es la comida de nuestro lugar", agregó.

Taquería Allende está ubicada en el 903 Broadway St. En Houston, 77012, en donde abren de lunes a viernes desde las 8 de la mañana hasta las 2:30 de la tarde y ofrecen los característicos platillos regiomontanos, desde el menudo, los burritos y hasta el asado de puerco, el cual "es nuestro platillo característico y la especialidad de la casa, la verdad que ha ha-



La Taquería Allende ha recibido a personalidades del mundo artístico.



Es una idea completa de mi mamá. Ella es la que tenía la mentalidad de venir, de poner una cocina y de mejorar la situación que vivíamos en México"

MARLEN  
DUEÑA TACOS ALLENDE

bido gente que viene desde muchos lados solamente para probar nuestro asado, eso nos hace sentir orgullosas", dice Marlen.

Fue el 1 de diciembre de 2005, cuando comenzaron su camino y han llegado a la popularidad gracias a las visitas de varios cantantes famosos como "Los Herederos de Nuevo León, Ramón Ayala, Lupe Tijerina, Los Cardenales de Nuevo León, han



Marlene y sus compañeras han sacado adelante el negocio estilo regio.

venido muchos artistas, también Eliseo Robles, Salomón, Paco Barrón, en fin, muchos, tenemos nuestras fotos con ellos en la pared, la verdad, muy orgullosa de todo lo que hemos logrado en tanto tiempo", confirmó la encargada.

Caldos de camarón, de res, de pollo, bistec ranchero, machaca, parrilladas, fajitas de pollo, tacos, tortas y gorditas, de todo se puede encontrar con una sazón reconocible para los paladares mexicanos que buscan un descanso de las hamburguesas, las pizzas o los hot dogs que invaden Estados Unidos.

Los precios van desde los 10 dólares en los desayunos, hasta los 34 por una parrillada que incluye carne de res, pollo y camarones. Además de que se pueden deleitar con agua de Jamaica, tamarindo y horchata. Simplemente una delicia.

Tacos Allende están listos para transportar a los paladares que aman la comida nacional rumbo a tierras mexicanas. La comida de nuestro país está bien representada en todo Houston, gracias a ellos.

## EL DATO

### ADORNOS

Con todas las características mexicanas, Tacos Allende demuestra su raíz mexicana con banderas, sombreros y papel picado como adorno.







El restaurante estilo mexicano se ha convertido en un éxito en territorio estadounidense.



El reconocimiento ha llegado con justicia para la Taquería Allende.



Nosotros somos de Allende, Nuevo León, está muy cerca de Monterrey, y por eso le pusimos así al restaurante, porque, además, quisimos mostrar lo rica que es la comida de nuestro lugar"

**MARLEN**  
DUEÑA TACOS ALLENDE



**Cartones Ponderosa®**

**Líder en producción de cartoncillo recubierto en México, con el mejor servicio y calidad de clase mundial.**

#### Nuestros Productos

- Estucado reverso café
- Estucado reverso blanco
- Manila reverso café

#### Certificaciones

- Sistema Gestión de la Inocuidad FSSC 22000
- Cadena de Custodia FSC®
- Industria Limpia otorgado por PROFEPA
- Emblema Hecho en México

#### Reconocimientos

- Eco-etiqueta "Mariposa Monarca"



Vigencia: Noviembre 2025



La marca de la gestión forestal responsable



NMX-N-107-SCF1-2010  
EC00000820032012  
Asociación de Normalización y Certificación A.C.

Pregunta por nuestros productos certificados FSC®

Libramiento Tequisquiapan Km.4, Zona Industrial Valle de Oro  
San Juan del Río, Qro. C.P. 76803 Tel:01(427) 271-9600



## EL VÍNCULO SERÁ HASTA 2027 CON EL CLUB, QUE EVITA UNA EVENTUAL SALIDA DEL BRASILEÑO

POR ALVARO ZALDAÑA

**A**mérica no deja de entregar momentos de alegría a sus seguidores. Por si el bicampeonato de la Liga MX y el título de la Supercopa fueran insuficientes, ayer se anunció la renovación de André Jardine hasta el 2027.

El acuerdo inicial entre el entrenador brasileño y los azulcremas era desde mediados de 2023 y hasta finales de 2025, sin embargo, ante el éxito obtenido se apresuraron a renovar el vínculo y asegurar su permanencia.

Según informes, en su nuevo contrato, Jardine acordó un aumento salarial considerable, aunque lo más importante fue blindarlo con una cláusula de rescisión, si es que otro equipo busca llevárselo. Ya sea del fútbol extranjero o inclusive de alguna selección nacional.

Con esta situación, el Tricolor puede descartar al brasileño como una alternativa, por si Jaime Lozano era destituido tras la eliminación vivida en la fase de grupos de la Copa América 2024.

Jardine llegó para el Apertura 2023 y con él al mando, América ha disputado 59 partidos con 34 victorias, 16 empates y apenas nueve derrotas. En total, el



El estratega brasileño seguirá en el Nido por tres años más y con cláusula de rescisión.

### JARDINE, BLINDADO POR AMÉRICA

# iDT para rato!

equipo ha convertido 117 goles y recibió 56, además de ser líder del AP23 con 40 puntos y del CL 2024, con 35.

Sin embargo, lo más importante es el histórico momento donde consiguieron

el bicampeonato de la Liga MX. En el Apertura 2023 llegaron a la final contra los Tigres, y a pesar de que la ida en Monterrey fue equilibrada, las Águilas resolvieron en el Estadio Azteca con un

### JARDINE CON AMÉRICA

9 DERROTAS

34 VICTORIAS



16 EMPATES

### TÍTULOS DE JARDINE CON AMÉRICA

Apertura 2023

Clausura 2024

Campeón de Campeones 2023-2024

Supercopa Liga MX 2023-2024

contundente 3-0.

La decimoquinta estrella de su escudo llegó al torneo inmediato. Esta vez su rival fue el Cruz Azul que Martín Anselmi convirtió en protagonista, aunque el resultado volvió a favorecer a los azulcremas con un 2-1 global, de nuevo al cerrar en el Estadio Azteca.

## Tricolor, prioridad en Asamblea de Dueños

El orden de ideas cambió a raíz del fracaso del Tricolor en la Copa América y en la Asamblea de Dueños, el punto principal y medular a tratar será la continuidad de Jaime Lozano en el banquillo técnico, el supuesto cambio generacional e incluso un asesor de experiencia que arrope a Jimmy rumbo al Mundial de 2026.

Este día desde Toluca, los dueños de los equipos del fútbol mexicano junto a la cúpula de directivos de la FMF y Liga MX, encabezados por Juan Carlos Rodríguez, Ivar Sisniega y Mikel Arriola expondrán todos y cada uno los puntos del Tricolor en su fracaso por la eliminación prematura de Copa América, torneo en el que habían presupuestado llegar a se-

### EL DATO

#### LA REUNIÓN

La Asamblea será en la FMF y se realizará tras un largo periodo de espera, pues estaba pactada tras la final del CL2024.

mifinales y que serviría de fogueo para México, que no tendrá eliminatoria mundialista rumbo al 2026.

Análisis, medidas y reflexiones se pondrán en la mesa de los directivos, evaluarán el andar de Lozano, la productividad, trabajo y toma de decisiones, de igual modo volverá a la mesa el tema de adherir un asesor de experiencia en el cuerpo técnico de Jimmy. Así también analizarán a los jugadores de experiencia y juveniles que participaron en la Copa.

La Selección Mexicana es prioridad y



los directivos de la FMF necesitarán el apoyo y unión de los dueños de los clubes, en donde la inversión, la toma de decisiones y hasta cambios en el reglamento de competencia en la Liga MX se considerarán en busca de arrojar al equipo mexicano. / REDACCIÓN

La permanencia de Jimmy en el Tricolor, ya no parece tan segura.

### MILAN

## Santi Giménez está en la mira

Pese a no tener un buen verano con la Selección Mexicana en la Copa América, Santiago Giménez podría dar el salto a un equipo de jerarquía en Europa, el AC Milan, según Corriere dello Sport.

Los Rossoneri tienen en la mira al delantero del Tricolor, aunque también les interesa Joshua Zirkzee, delantero de Países Bajos que brilló con el Bologna.

Como plan B aparece Santi, quien resulta atractivo para el siete veces campeón de Champions. Según el medio, depende del costo más accesible para el conjunto milanista. / ALVARO ZALDAÑA

50

MILLONES DE DÓLARES ES EL VALOR DE SANTI CON EL FEYENOORD

Dedícale una esquela a tu ser querido

¡Abrazamos tu pena!



Tel: 55.5140.1060

sbs@oem.com.mx



## OTRA OPCIÓN PARA EL TRICOLOR

# Berterame ya es mexicano

EL JUGADOR DE MONTERREY RECIBIÓ SU CARTA DE NATURALIZADO Y PUEDE SER ELEGIBLE DE JAIME LOZANO

POR JOSUÉ PADILLA

Después de un largo proceso y papleo, el delantero Germán Berterame informó que ya se naturalizó mexicano. El elemento de los Rayados de Monterrey no guardó las ganas de en un futuro, tal vez no tan lejano, sea convocado por Jaime Lozano para la Selección Mexicana.

El jugador nació en Villa María, Córdoba, Argentina, pero ya cuenta con pasaporte mexicano y podría jugar para el Tricolor. De hecho, aseguró que será decisión del cuerpo técnico de la Selección Mexicana, pero también advirtió que no es ninguna solución inmediata a los problemas del equipo nacional.

"Estoy muy contento, hoy se puede decir que ya soy mexicano. Así que nada, estoy muy contento. ¿Solución? No te puedo decir. Es lo mismo que cuando vine para acá, yo siempre voy a tratar de aportar el

máximo de mi parte y si me toca estar, bienvenido sea, mucho mejor todavía, esa no es decisión mía sino de todo el cuerpo técnico. Sé que pasó una etapa fea, pero creo que es todo un proceso", destacó el atacante de los Rayados en el Aeropuerto Internacional de la Ciudad de México, después de un partido amistoso con los Pumas de la UNAM.

A pesar de que Berterame ya disputó minutos con la selección de Argentina, al no ser parte del equipo mayor en un torneo oficial, todavía es elegible por México. De ser convocado, el delantero albiceleste se convertiría en el segundo naturalizado durante la etapa de Jaime Lozano, quien ya cuenta con Julián Quiñones como un jugador regular en sus llamados.

Germán llegó en 2019 a México para jugar con el Atlético San Luis y en 2022 fue vendido a Monterrey. Durante su estancia en suelo mexicano acumula 173 partidos con 60 goles y 16 asistencias.



El delantero de La Pandilla levanta la mano para ser considerado por Jaime Lozano.



Si me toca estar (en la Selección Mexicana) bienvenido sea, mucho mejor todavía, esa no es decisión mía, sino de todo el cuerpo técnico"

GERMÁN  
BERTERAME  
DELANTERO  
MONTERREY

GERMÁN  
BERTERAME  
EN MÉXICO

Llegó a la Liga MX: 2019



173  
PARTIDOS

60  
GOLES

16  
ASISTENCIAS

## Giakoumakis se pierde el inicio del AP2024

Malas noticias para Cruz Azul, su refuerzo estelar Giorgos Giakoumakis se perderá al menos el inicio del Apertura 2024, debido a que sufre un esguince en el tobillo izquierdo, tras el amistoso ante el América de Cali, que ganó La Máquina 1-0 en el estadio Ciudad de los Deportes.

Las alarmas se encendieron el sábado pasado, cuando el delantero griego tuvo que abandonar el campo con aparentes signos de dolor al llevarse las manos al rostro, aunque lo positivo fue que pudo hacerlo por propio pie. Sin embargo, el atacante tuvo que esperar un par de días

para que se le realizaran estudios, sobre todo para que la inflamación bajara y tener un diagnóstico correcto.

Fue este martes cuando se dio a conocer el grado de la lesión, a la espera del parte médico oficial, que lo hará perderse el duelo ante Mazatlán de este sábado y



Giorgos Giakoumakis, refuerzo de La Máquina, se perdería dos jornadas.

posiblemente la segunda jornada ante Monterrey, aunque en la institución están optimistas de que el jugador podrá realizar el viaje a La Sultana. Si finalmente no es así, el europeo estará listo para la tercera

## #ElhumorDeTerrazas



ra jornada (doble), el próximo martes 16 de julio contra los Xolos de Tijuana.

Es así como el debut de Giakoumakis en Liga MX tendrá que esperar al menos unos días y podrá ser Ángel Sepúlveda

quien cubra ese espacio al ataque, debido a que el mexicano se ha recuperado de una dolencia física. Cruz Azul tendrá la baja de su refuerzo estrella, pero no fue tan grave como se temía. / RUBÉN BERISTÁIN

### EL DATO

#### LISTO

Ángel Sepúlveda sí podrá estar el sábado en el debut de Cruz Azul, por lo que la delantera celeste está lista.



## RAYADOS



## LA FIGURA

**Sergio Canales** el mediocampista español de 33 años va por su tercer torneo en el fútbol mexicano después de haber sido histórico del Betis, equipo de España. Incluso hoy por hoy Canales es el jugador más caro de la plantilla del Monterrey, esto, según Transfermarkt, vale 10 millones de Euros, y aunque las lesiones se han hecho presentes, incluso desde que llegó y que le han evitado tener mayor actividad. Canales sigue siendo el jugador más caro e importante que tienen los Rayados.

## EL TÉCNICO

**Fernando Ortiz** El técnico de las eternas Semifinales, ya que en su paso por América y después en Rayados, el Tano ha tenido la suerte de avanzar en las Liguillas, pero siempre se ha quedado en la instancia antes mencionada, por lo que para el Apertura 2024 buscará la final.

## ÚLTIMA POSICIÓN: 4

Después de haber ganado nueve partidos, empatado cinco y perdido tres, los Rayados acumularon 32 puntos que los hicieron quedarse en el cuarto lugar. Y con eso les fue más que suficiente para entrar a la Liguilla, donde después de haber eliminado a Tigres en los Cuartos de Final, el Monterrey terminó eliminado en la Semifinal y a manos de Cruz Azul, en una temporada que daba para más.

## ALTAS Y BAJAS

**ALTAS** Johan Rojas, Oliver Torres, Roberto de la Rosa y Duván Vergara

Cada torneo las contrataciones que Rayados hace causan expectativa y sorprende, pues por el poderío económico que le caracteriza tiene la capacidad de hacer fichajes de grandes figuras, y previo al arranque del nuevo torneo, Monterrey lleva cuatro contrataciones que ya se dieron a conocer de manera oficial y que serán para redondear a la que es una de las plantillas más costosas.

**BAJAS** Omar Govea, Jesús Gallardo, Rodrigo Aguirre

Rayados así como hace los grandes fichajes, también termina dando de baja a los futbolistas que ya no entran en planes o incluso se 'deshace' de futbolistas que parecían firmes, como Jesús Gallardo, quien pese a los rumores que desde hace tiempo lo ponían fuera del Monterrey hasta que se negoció con Toluca y se fue.



SANTOS



## LA FIGURA

**Carlos Acevedo.** Sin duda que el guardameta mexicano se ha convertido en el símbolo santista por experiencia, ya que sus actuaciones hicieron que se ganara el aprecio de su afición, el respeto de sus rivales y de igual manera, lo llevaron a la Selección Nacional, aunque en la Copa América fue suplente; sin embargo, Acevedo, formado en la cantera lagunera, es el líder de Santos y por ello es que porta el gafete de capitán.

## EL TÉCNICO

**Ignacio Ambríz** El Apertura 2024 será el segundo de Nacho Ambríz al mando de Santos Laguna, ya que tomó las riendas del equipo en febrero pasado y comenzó a dirigirlo en la Jornada 7 luego del cese de Pablo Repetto. Ahora, el técnico mexicano liderará a Guerreros.



## RAYADOS, TIGRES Y SANTOS

## ¡VAMOS,

## LA PANDILLA Y LOS GUERREROS DAN CONTINUIDAD; LOS FELINOS APUESTAN POR PAUNOVIC

POR KARLA UZETA

El norte de México es una de las zonas más poderosas de la Liga MX, pues es donde se ubican algunos de los clubes más acaudalados y fuertes que casi siempre son protagonistas en el fútbol mexicano, tal es el caso de Tigres, Rayados y Santos. Dichos equipos han hecho de Nuevo León y Coahuila un par de estados que terminan siendo de sufrimiento para los rivales que los visitan, y ahora, para el Torneo Apertura 2024, se espera que San Nicolás, Guadalupe y Torreón sean municipios en los que, como siempre, sus equipos sean absolutos vencedores y hagan del norte mexicano una zona invencible y atractiva para el aficionado.

Para la temporada que está por comenzar se espera que Tigres dé de qué hablar, pero para bien. Y es que hace unas semanas el club de la UANL estuvo involucrado en un escándalo por la salida de Robert Dante Siboldi, quien salió de la dirección técnica felina por diversos motivos que lo señalaban junto a su cuerpo técnico, de malos manejos e incluso arreglo de partidos (particularmente de los Cuartos de Final, en los que perdió ante Rayados), pero al poco tiempo se nombró a Veljko Paunovic como el nuevo entrenador de Tigres. Y es justo esa parte la que más expectativa causa alrededor de los felinos, ya que después de un año el técnico serbio regresa al fútbol mexicano tras su paso como entrenador de las Chivas, donde estuvo dos torneos al frente y después anunció su salida, esto luego de haber llegado a los Cuartos de Final en el Apertura 2023 (eliminados por Pumas) y a la Final del Clausura 2023, donde pierde ante Tigres y Robert Dante Siboldi es Campeón.



## ALTAS Y BAJAS

**ALTAS** Anderson Santamaría, José Juan Macías, Fran Villalba y también Rodrigo Aguirre

Luego de haber tenido en el anterior un torneo nada satisfactorio, para el Apertura 2024 el técnico Ignacio Ambríz tiene la oportunidad de armar su equipo bajo lo que él desea, por lo que comenzó a tener altas que ayuden a enriquecer la plantilla lagunera, esto con jugadores tanto del mercado mexicano como del extranjero, y hasta el momento van cuatro jugadores que ya se incorporaron al cuadro de Torreón y comenzaron a ponerse a las órdenes del técnico en turno.

**BAJAS** Duván Vergara, Jair González

Pese a no haber tenido el mejor de los torneos y que se rumoraba que serían muchas las bajas en el Santos, pero a un suspiro del inicio del Apertura 2024, se han dado muy pocos ajustes en La Comarca.

## ÚLTIMA POSICIÓN: 13

Pese a haber cambiado de entrenador en plena Jornada 7 del torneo pasado, pues salió Pablo Repetto y entró Ignacio Ambríz debido a que los resultados no estaban siendo lo esperado, y aunque había incertidumbre, bajo la dirección técnica de Nacho lograron comenzar a sumar y de a poco mejorar su posición en la Tabla hasta conseguir estar en el lugar 13, aunque no fue suficiente para entrar a la Liguilla, tarea que ahora deberá cumplir.



# RAZAI

En tanto que Rayados, otro de los clubes que torneo a torneo demuestra que es de los poderosos del fútbol mexicano, está atravesando por una reestructura luego de que el torneo anterior se quedara en la Semifinal (instancia en la que América los eliminó). Al término de su participación en el Clausura 2024 se rumoraba que el técnico Fernando Ortiz dejaría a la escuadra de Monterrey; sin embargo, hasta el momento no se ha oficializado nada, por lo que el Tano se estará manteniendo como entrenador del cuadro Rayado. Aunque en lo que al grupo de jugadores se refiere, pues ya no contarán con gente importante, como Jesús Gallardo (que emigró a Toluca), pero sí se hizo de los servicios de un mexicano sobresaliente como Roberto de la Rosa (que llega de Pachuca), aunque se siguen manteniendo las cartas fuertes como Sergio Canales, Héctor Moreno, Jesús Manuel Corona o Esteban Andrada entre otros, y con esos jugadores se espera que lleguen lejos.



## LA FIGURA

**André Pierre-Gignac** Aunque el de Tigres es un plantel lleno de jugadores líderes, exitosos y relevantes, pasan los torneos y el delantero francés sigue siendo indudablemente la figura de la escuadra de la UANL, porque además de ser su goleador histórico con más de 200 anotaciones, es uno de los máximos ídolos de todos los tiempos para la afición felina. Porque más allá de que Guido Pizarro porte el gafete de capitán, o que el portero Nahuel Guzmán también sea líder felinos, Gignac es el rey.

TIGRES



## EL TÉCNICO

**Veljko Paunovic**, Técnico joven (de 46 años), que tiene ideas nuevas y que llegó a la Final en su primer torneo en México al mando de Chivas (perdió ante Tigres, su ahora equipo), donde causó muchas expectativas y se esperaba más, aunque ante la afición del Rebaño quedó a deber. Ahora con Tigres se espera más.



## ALTAS Y BAJAS

### ALTAS: Veljko Paunovic (DT)

Hasta el momento, la alta más importante que se ha dado en el plantel de Tigres, es la del técnico serbio, quien vuelve al fútbol mexicano después de haber dirigido a Chivas en 2023; sin embargo, se rumora que además del entrenador y el cuerpo técnico, también habrá incorporaciones que lleguen a redondear un plantel que siempre se ha caracterizado por tener futbolistas de calidad, y es por eso que siempre está en el top de los clubes más caros.

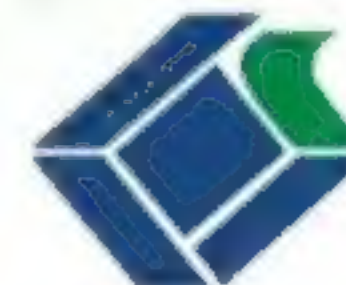
### BAJAS: Robert Dante Siboldi (DT)

No han sido muchos los movimientos en el cuadro de Tigres, pero sin duda ocurrió una de las bajas que se podría considerar entre las más importantes, y es la del entrenador y su cuerpo técnico, y eso es lo que ocurrió en la UANL, ya que Robert Dante Siboldi dejó de ser entrenador de Tigres.

## ÚLTIMA POSICIÓN: 6

En el Torneo Clausura 2024, el equipo de la UANL terminó en la posición 6 de la Tabla General, esto luego de acumular 31 puntos tras nueve partidos ganados, cuatro empates y la misma cantidad de derrotas, aun así llegó hasta los Cuartos de Final, aunque terminaron eliminados a manos de Rayados. Y aunque tal vez hubo quien consideró que haber quedado en la sexta posición no corresponde a un plantel como el de Tigres, al final les alcanzó para clasificar y participar en la Liguilla, aunque sin pasar de Cuartos.

FOTILIS MEXREPORT



**Cartones Ponderosa®**

**Líder en producción de cartoncillo recubierto en México, con el mejor servicio y calidad de clase mundial.**

### Nuestros Productos

- Estucado reverso café
- Estucado reverso blanco
- Manila reverso café

### Certificaciones

- Sistema Gestión de la Inocuidad FSC 22000
- Cadena de Custodia FSC®
- Industria Limpia otorgado por PROFEPA
- Emblema Hecho en México

### Reconocimientos

- Eco-etiqueta "Mariposa Monarca"



Vigencia: Noviembre 2025



La marca de la gestión forestal responsable



NMX-N-107-SCFI-2010  
BC00000820033012  
Asociación de Normalización y Certificación A.C.

Libramiento Tequisquiapan Km.4, Zona Industrial Valle de Oro  
San Juan del Río, Oro. C.P. 76803 Tel.01(427) 271-9600

Pregunte por nuestros productos certificados FSC®





El vicepresidente de Pumas espera que el equipo femenino tenga un buen torneo.

## Mejía Barón pide resultados

El equipo femenino de Pumas tiene que dar mejores resultados de los que ya ha dado, fue el mensaje que le dio Miguel Mejía Barón al entrenador Marcelo Frigério.

Y es que en la presentación oficial de las nuevas jugadoras felinas el vicepresidente deportivo del Club Universidad, fue claro al decir que confía en que el entrenador brasileño de los resultados que tengan a Pumas en lo alto de la Liga MX Femenil.

"La llegada de Marcelo (Frigério) le dio a nuestro equipo un plus, y esperamos que se ponga las pilas y siga trabajando bien", manifestó el directivo.

Asimismo el icónico exjugador y ex entrenador de Pumas dio su opinión sobre el fútbol femenino en México, del que se dijo admirador, pues explicó que a diferencia de los hombres, las mujeres no fingen faltas para su beneficio.

"Yo soy un admirador del fútbol femenino. Al margen de la estética que es mejor que la otra, la del varonil, sino por las costumbres que yo veo que se han desarrollado desde que apareció el fútbol femenino. En una ocasión anterior dije casi lo mismo en el sentido de que el femenino yo considero es más valiente que el varonil en la cancha, en la competencia lamentablemente, yo critico que el fútbol varonil se exagera en querer engañar al árbitro y buscar tarjetas amarillas, entonces yo sigo disfrutando mucho el fútbol femenino empezando por eso", señaló Mejía Barón, quien finalizó su comentario explicando que para él, las jugadoras son ejemplo de superación.

"Las profesionales de este deporte son gente abierta y siempre buscando superación; falta mucho camino para poder estar en mejor nivel como fútbol femenino, pero tengo mucha confianza en que Pumas siga avanzando", estableció. / KARLA UZETA

La llegada de Marcelo (Frigério) le dio a nuestro equipo un plus, y esperamos que se ponga las pilas y siga trabajando bien"

MIGUEL MEJÍA BARÓN  
VICEPRESIDENTE PUMAS

### CON GRANDES EXPECTATIVAS

# Refuerzos auriazules

PUMAS PRESENTA A SUS NUEVAS JUGADORAS PARA COMPETIR POR LAS ALTURAS EN EL APERTURA 2024

POR KARLA UZETA

Pumas presentó a las nuevas jugadoras del equipo femenino y quienes llegan a apuntalar la plantilla para que compitan al máximo nivel en el Torneo Apertura 2024, y que sobre todo puedan dar el paso que tanto les ha costado, ya que Universidad nunca ha llegado a una semifinal en la Liga MX Femenil.

"Nos honra mucho contar con Wendy Toledo, Laura Felipe, Itzayana Sánchez, Camila Vite, son los refuerzos que se suman al plantel que tiene el técnico Marcelo Frigério y queremos que siga la competitividad de manera permanente.

"Tenemos que ser competitivos sostenidamente, es decir de manera permanente. Hay un buen plantel, hay una buena conducción a cargo de Marcelo y su cuerpo técnico; en la pretemporada pudimos ver al equipo con ganas, con garra y deseos de estar aquí", expresó Luis Raúl González, presidente del Club Universidad.

### ELLAS, FELICES

Las nuevas felinas expresaron la satisfacción y compromiso que les genera vestir el



Tenemos que ser competitivos sostenidamente, es decir de manera permanente. Hay un buen plantel, hay una buena conducción a cargo de Marcelo (Frigério)"

LUIS RAÚL GONZÁLEZ  
PRESIDENTE CLUB UNIVERSIDAD

### EL DATO

#### EL PASO SIGUIENTE

Pumas Femenil nunca ha podido llegar a unas semifinales de la Liga MX Femenil en su historia y apuntan a ese primer objetivo.



FOTO: LUIS GARCÍA

uniforme de Pumas.

"Tengo expectativas muy altas. Y a los aficionados invitarlos a que se suban al barco del fútbol femenino, Pumas viene haciendo un buen papel, que vean nuestros partidos, que vengán al Estadio y se sumen al proyecto porque todas estamos dando lo máximo para que crean en este proyecto", señaló la portera Wendy Toledo.

En tanto que, Itzayana Sánchez, nueva delantera felina, aseguró que: "Es un honor estar aquí, me han tratado muy bien. Es increíble ver como la Liga ha avanzado muchísimo, llegar y competir con las compañeras, estoy impresionada con Pumas por-



FOTO: MEXSPORT

Jennifer Hermoso se ha adaptado bien al estilo de juego de las felinas.

## Jenni, contenta por el trofeo conquistado

Tigres ganó por segunda ocasión consecutiva el trofeo del Campeón de Campeonas de la Liga MX Femenil, hecho que a Jenni Hermoso dejó más que contenta y satisfecha con sus compañeras, ya que además lograron el título venciendo a su rival de ciudad, Rayadas, por lo que el triunfo les supo mejor a las Amazonas.

Asimismo, la atacante europea recalcó que desde que llegó al fútbol mexicano se trazó el objetivo de no irse sin haber ganado nada, por lo que el haber obtenido el Campeón de Campeonas es el primer paso para llegar a su meta.

"Me voy muy contenta, dije que venía a México y no me iba a ir sin ganar algo, lo

### EL DATO

#### CALENDARIO

El calendario tiene coincidencias para Pumas, pues sus primeros equipos, femenino y varonil, debutan ante el León y en CU.

gano con Tigres que era lo que deseaba y estoy super feliz porque por algo vine a México", dijo la Campeona del Mundo con España en 2023.

Pero Hermoso no es la única feliz con





que el vestidor es muy ameno. Para mí lo más importante es aportar al equipo, me gusta la competencia sana"

Finalmente, Camila Vite, mediocampista señaló que "estoy agradecida por la oportunidad. Es increíble tener un equipo que te respalde es para mí un cambio radical, pero sé que tengo que poner todo por la playera"

Laura Felipe, defensa uruguaya con experiencia en Copa Libertadores, dijo:

"Todas creemos que es un paso importante, en Argentina la liga sigue creciendo pero le falta mucho para llegar al nivel de México, y nos motiva a venir el que sea competitiva y darlo todo"



Tengo expectativas muy altas. Y a los aficionados, invitarlos a que se suban al barco del fútbol femenino. Pumas viene haciendo un buen papel, que vean nuestros partidos"

VICTORIA TILLO  
PORTERA PUMAS

por haber ganado el trofeo, ya que todas las felinas expresaron su felicidad, entre ellas, Stephany Mayur, quien es, con 104 goles, la máxima goleadora de Tigres.

Incluso, la Generala anotó uno de los goles en el partido de Vuelta con el que vencieron a Rayadas (3-2) en el Universitario de San Nicolás de los Garza.

"Estamos felices, emocionadas de ganar un título más con Tigres, se lo merecen este grupo de jugadoras", manifestó la brillante jugadora.

#### NAYELI, FELIZ

Por su parte, Nayeli Rangel, quien ingreso de cambio en el juego de Vuelta del Campeón de Campeonas, fue la encargada de anotar el tercer gol del triunfo, el cual para ella fue importante debido a que no jugaba desde abril cuando sufrió una fractura

en el rostro, esto durante el juego de liga ante Puebla.

Es una noche inolvidable, incomparable, el marcador, el momento, una noche muy especial. Vamos a seguir trabajando fuerte", señaló.

#### NUEVA CAPITANA

Finalmente, Lizbeth Ovalle, la nueva capitana de Tigres, o al menos quien portó el gafete durante la serie ante Rayadas. Levantó su primer título como capitana de las Amazonas, esto después de que se fuera Liliana Mercado, capitana histórica de Tigres.

"Feliz por el desempeño que se demostró el día de hoy que es lo que nos caracteriza, garra, entrega y dedicación, y por muchas cosas que han pasado lo tenemos merecido", expresó. / KARLA UZETA

Las jugadoras universitarias están listas para arrancar de gran forma el torneo.

## EL DEBUT

### EL DEBUT

El viernes 5 de julio es el día que Pumas debuta en el Torneo Apertura 2024, y será ante el León en el estadio Olímpico Universitario a las 17:00 horas.

### EL TORNEO PASADO

En el Clausura 2024, la escuadra femenil de Pumas llegó hasta los cuartos de final y fueron eliminadas por Rayadas.



### OT FELINO MUESTRA CONFIANZA

## Tendremos un buen debut: Marcelo Frigério

En tanto, el técnico de Pumas Femenil, Marcelo Frigério, expresó la confianza que tiene en que su equipo hará un buen debut en el Apertura 2024 el viernes que reciban a León, y también consideró que las nuevas jugadoras ayudarán a dar mejores resultados.

"Venimos en proceso, venimos con la misma estructura, con las mismas jugadoras e incorporando ahora nuevos refuerzos que llegan al equipo para que podamos lograr la cereza del pastel, y entonces estamos muy tranquilos, y creo que el viernes vamos a hacer un buen partido", dijo el brasileño. / KARLA UZETA

# ANÚNCIATE CON NOSOTROS

SOMOS LA EMPRESA EDITORIAL MÁS GRANDE DE AMÉRICA LATINA

CONTÁCTANOS EN:

publicidad@estadounivmexico.com.mx

publicidad@estd.com.mx

publicidad@la-primera.com.mx

publicidad@elcomercio.com.mx



ESTAMOS EN TODOS LADOS  
WWW.OSM.COM.MX





**TRANSFORMADO EN EL PORTERO CLÁSICO**

# Pura intuición

**DIOGO COSTA BRILLA CON PORTUGAL COMO EL PRIMERO QUE ATAJA TRES PENALTIS EN UNA EUROCOPA**

POR IÑAKI OUFOR / EFE



Düsseldorf.- Primero a Josip Illicic, después a Lure Balkovec y finalmente a Benjamin Verbić. Diogo Costa detuvo cada cobro de Eslovenia en la tanda

de penaltis para convertirse en el único en la historia de la Eurocopa en detener tres en un mismo duelo, elevado a héroe del pase a los cuartos de final de Portugal y encomendado a su instinto, una virtud innata de siempre.

Es el portero con tercer mejor valor de mercado del mundo, con 43 millones de dólares, solo superado por el italiano Gianluigi Donnarumma y el español Unai Simón, otros dos atajadores de penaltis.

"Por supuesto analizamos a los lanzadores de penaltis, pero los jugadores cambian su forma de tirar. Me dejé llevar por mi instinto. Eso es lo que sentí y estoy muy, muy contento", expuso en la conferencia de prensa del mejor jugador del partido, en el que también frustró una gran ocasión de Benjamin Sesko, en los tiempos extra, con el empate sin goles en el marcador.

En tiempos en los que el análisis de la estadística avanzada está tan presente en el fútbol, resulta crucial cada dato o situación repetitiva cuando el portero debe anticipar por donde lanzará cada uno, pero Diogo Costa fue más allá, transformado en aquel guardameta clásico que adivina y despeja sin tener en cuenta nada más que su propia agilidad e intuición.

Mats Verbruggen, el portero de Países Bajos, sigue a rajatabla el análisis previo



Por supuesto analizamos a los lanzadores de penaltis, pero los jugadores cambian su forma de tirar. Me dejé llevar por mi instinto. Eso es lo que sentí y estoy muy, muy contento"

**DIOGO COSTA**  
PORTERO  
PORTUGAL

## SUS NÚMEROS EN ALEMANIA 2024

	<b>PARTIDOS</b> 4
	<b>MINUTOS</b> 390
	<b>ATAJADAS</b> 6
	<b>PARTIDOS BATIDO</b> 2
	<b>GOLES EN CONTRA</b> 3

"Trabajo en ello, analizando a los rivales. Intentamos sacar la mayor ventaja posible. Si llega la tanda de penaltis o hay uno durante el juego, esté lo más preparado posible. Tener una idea de qué esperar del lanzador", explicó esta semana.

"Tenemos grandes programas informáticos en los que todo está marcado. Tenemos analistas. Se puede obtener una gran ventaja del análisis. Me gusta trabajar mucho desde el análisis", añadió el guardameta del combinado neerlandés, quien no ha atajado un penalti como profesional, desde que lo hizo con el filial del Anderlecht en 2022.

"Es el secreto más escondido del fútbol europeo. Diogo Costa apareció a otro nivel, estuvo increíble en el uno contra uno, y luego tuvo la concentración y la calidad para hacer tres atajadas consecutivas en la tanda de penaltis. Tenemos que estar muy orgullosos de él", destacó Roberto Martínez, seleccionador de Portugal, con la que el portero no había atajado ningún penalti en sus 26 partidos internacionales.

Si lo había hecho con el Porto. Desde su debut oficial con 20 años de edad, en la temporada 2019-2020 y contra el Santa Clara, en sus 54 encuentros con el primer equipo ha atajado seis de los 20 que le han lanzado. Un 30 por ciento de acierto.

Si se cuenta desde su época juvenil, Sub-17, nueve de 37, un 24 por ciento.

El lunes fue el 100 por ciento. Los detuvo todos. Se impuso al 82,5 por ciento de acierto, con 33 goles de 40 que tenía el primer lanzador, Josip Illicic, desde los once metros.

También al 75 por ciento de éxito del tercero, Verbić, con seis tantos de los 18 penaltis que había tirado en su carrera.

Paralelamente, Cristiano Ronaldo, Bruno Fernandes y Bernardo Silva marcaron los tres primeros penaltis de la selección portuguesa ante Jan Oblak, portero del Atlético de Madrid, para cruzarse ya en los cuartos de final, el viernes, contra Francia.

## Listo para enfrentar a Inglaterra

Leipzig.- Granit Xhaka, volante de Suiza, recibió buenas noticias ayer después de someterse a una resonancia magnética para evaluar el alcance de sus problemas musculares en los aductores, el resultado concretó que podrá jugar ante Inglaterra en los cuartos de final de la Eurocopa de Alemania 2024.

"Afortunadamente la resonancia no mostró ninguna lesión. Fue una temporada larga y también dejó huella en Granit Xhaka", informó Adrian Arnold, portavoz de la Asociación Suiza de Fútbol (SFA).

Xhaka acabó con problemas musculares el choque que Suiza ganó 2-0 frente a Italia en los octavos de final.

El jugador del Bayer Leverkusen, con el que esta temporada se proclamó campeón invicto de la Liga alemana, jugó los 90 minutos y en los días posteriores completó un tratamiento conservador mientras era sometido a pruebas médicas.

Finalmente, los resultados han sido satisfactorios y Suiza podrá contar con uno de sus mejores jugadores para intentar alcanzar las semifinales. / EFE



**Suiza**  
cuenta con Granit Xhaka en busca de la semifinal.



**LEROY SANÉ CONSIDERA QUE ALEMANIA PUEDE HACERLE DAÑO A ESPAÑA GRACIAS A TONI KROOS**

AFP



Herzogenaurach.- Leroy Sané consideró ayer que Alemania puede "hacer" a España, el viernes dentro de los cuartos de final de la Eurocopa de 2024, gracias al regreso a la selección nacional que ha tenido el volante Toni Kroos.

El delantero del Bayern Munich arrancó desde el banco de suplentes los tres partidos de fase de grupos, pero fue titular el sábado, en detrimento de Florian Wirtz durante el partido de octavos de final contra Dinamarca.

Con Inglaterra y Francia sufriendo más de la cuenta pese a también alcanzar los cuartos de final, España ha emergido junto a la anfitriona Alemania como las dos grandes favoritas al título.

La selección española, la única que ganó sus cuatro partidos, está en plena forma, tras haber anotado nueve goles y recibido sólo uno.

De cara al encuentro del viernes en Stuttgart, Sané reconoció que Alemania y España han jugado el mejor fútbol de la competición continental.

"Necesitamos mantener el control del partido, entonces podremos hacer daño a los españoles", valoró el jugador de 28 años de edad.

Ambas selecciones nacionales tienen tres títulos de Eurocopa en sus vitrinas más que cualquier otra.

Alemania sufrió en 2020 la contundente goleada de 6-0 por parte de España

**EMRE CAN NO ENTRENÓ POR PRECAUCIÓN**

# Restauró la estabilidad



FOTO: GFFB, TEAM



Antes no éramos estables, era una gran debilidad. Kroos ha alejado esa debilidad con la calma que aporta. Estamos felices de que haya vuelto y nos haya hecho más fuertes".

**LEROY SANÉ**  
DELANTERO  
ALEMANIA

El delantero aseguró que la goleada de 6-0 ante los españoles ya es pasado.

3

**AÑOS LLEVABA EL VOLANTE RETIRADO DE LA SELECCIÓN ALEMANA**

"Antes no éramos suficientemente estables, era una gran debilidad. Ha alejado esa debilidad con la calma que aporta. Ahora las cosas van bien y estamos felices de que haya vuelto y de que nos haya hecho más fuertes", valoró.

En su primer partido dentro del cuadro titular de la selección alemana en lo que va de este año, Sané estuvo falto de ritmo en contra de Dinamarca, pero a pesar de ello pudo atravesar líneas rivales con su gran rapidez.

"No está claro si seré titular o no", pero el equipo confía en las decisiones del entrenador Julian Nagelsmann, "es lo que nos hace especiales", añadió.

El también volante Emre Can fue el único de los 26 jugadores de Alemania que no entrenó ayer, pero la Federación Alemana de Fútbol (DFB) precisó que su ausencia fue por precaución.

El defensor Antonio Rüdiger, el portero Manuel Neuer y el volante Pascal Gross completaron la sesión de entrenamiento pese a arrastrar pequeñas lesiones.



FOTO: EFE

## Marca diferencia por su habilidad en los pases

Alemania es de las pocas selecciones nacionales que en la Eurocopa de 2024 supera en el éxito en pases a España, dominadora absoluta en sus cuatro partidos ante Georgia, Albania, Italia y Croacia.

Y es gracias al volante Toni Kroos, quien tiene el promedio de 95.4 por ciento de efectividad en pases durante la competición continental y que, además, mejora los datos en los triunfos de Alemania siempre que ha jugado.

Que el volante estaba a un nivel superlativo esta temporada era sabido por todos. También él era consciente y, por eso, en febrero salió del retiro internacional y volvió a vestirse con la camiseta de la selección alemana para un último baile.

En el horizonte de los cuartos de final aguarda España, un partido especial para él, seguro, un reto ilusionante, pero tam-

Al entender de Leroy Sané, el regreso de Kroos, campeón del mundo en Brasil 2014 y que llevaba tres años retirado de la selección nacional, ha devuelto el control a Alemania.

### COMPARACIÓN



con seguridad y con la tranquilidad de quien se sabe superior. Sus números en Alemania 2024 lo acreditan.

Desde el inicio de la Eurocopa, Kroos ha sido el mejor pasador del torneo. Ante Escocia, en la goleada inicial que permitió a la afición local ilusionarse, rozó la perfección. Según los datos de la UEFA, solo falló un pase de los 103 que dio.

Lejos de ser una excepción, mantuvo el nivel en todos los partidos de la fase de grupos y en el de octavos de final. Ante Hungría dio 120 pases acertados de los 127 que intentó; ante Suiza, 93 de 100; y ante Dinamarca 77 de 81.

Lo anterior explica el motivo por el que Alemania es la primera selección nacional en la relación de pases intentados y pases con éxito, seguida de cerca por España y Portugal.

Es el jugador que más pases ha dado en la Eurocopa, con 405 pases; y el que más pases exitosos ha dado, con 385.

Desde que debutó el 3 de marzo de 2010, a Alemania le ha ido mejor con Kroos. Ha jugado 113 partidos y se ha perdido 78. En estos 14 años, el porcentaje de victoria de los alemanes con el ahora ex volante del Real Madrid es del 64.6 por ciento, pues ha ganado 73 de los 113. Pero sin Kroos, perdieron el 51.3 por ciento. / EFE

El ex volante del Real Madrid tiene el 95.4 por ciento de efectividad en pases en esta Eurocopa.

bien un partido temido porque puede ser su último como futbolista profesional.

La presión, de todas formas, no ha ido nunca de su mano. La ha evitado siempre





Los delanteros son inseparables desde que iniciaron su amistad en septiembre de 2023

FOTO: AFP

JUNTOS SON LA ALEGRÍA DE ESPAÑA

# Comparten la presión

LAMINE YAMAL Y NICO WILLIAMS ACAPARAN LOS REFLECTORES, PERO SABEN QUE LA FUERZA ES EL EQUIPO

EFE



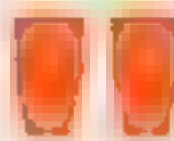
**Donauesschingen.**— Lamine Yamal y Nico Williams disfrutaban alejados de la presión todo lo que han vivido con España en la Eurocopa de 2024

convertidos en grandes sensaciones a sus 16 y 21 años, respectivamente, pero demostraron tener los pies en el suelo al afirmar que la fortaleza es el equipo

"Mucha gente está pendiente de nosotros, pero sabemos que nuestra fortaleza es el equipo. No sólo lo individual", aseguró Nico Williams en la concentración de la selección española, donde pasa muchas horas con Lamine Yamal, inseparables.

"Lo bueno de la Eurocopa es que acabas un partido y a los cuatro días tienes otro, sólo piensas en fútbol. Y, al final, tenemos capitanes que no te dejan venir arriba porque te ponen recto", añadió Yamal, al revelar como los líderes del vestuario impiden que se les suba el éxito

Nico y Lamine son la alegría del grupo. Su imagen jugándose a piedra, papel o ti-



Lo bueno de la Eurocopa es que acabas un partido y a los cuatro días tienes otro. Al final, tenemos capitanes que no te dejan venir arriba porque te ponen recto"

LAMINE YAMAL  
DELANTERO ESPAÑA

jera una botella de agua al final del partido de octavos de final ante Georgia ha recordado el mundo

"Faltaba poco de la botella que yo tenía en la mano y le estaba contando algo me cogió la botella y le dije, ¿qué haces? Nos lo jugamos a piedra, papel o tijera. ganó, y el iluminado bebió y escupió el agua", recordó Lamine

Práctica que suelen hacer en su día a día: "Me da pereza levantarme por el juego y lo echamos a suertes", contó Nico

"Aunque sí es una falta en el partido no" confirmó Yamal

Protagonistas de una amistad que se ha fortalecido en Alemania 2024 y que nació desde el primer día de Lamine con la absoluta, en septiembre de 2023

Se suele comportar mucho. Le digo eso no lo hagas e intenta escucharme. Es muy difícil tener la cabeza que tiene con 16 años", dice Nico sobre su amigo

"Me dijo Balde que había salido un chaval de las categorías inferiores que era muy bueno. Personalmente no lo conocía. A raíz de ese día, congeniamos y hasta el día de hoy", añadió

Y Lamine le agradece la ayuda que siempre le ha dado

"Es un buen chaval, acogedor desde el primer día y una persona humilde que te ayuda siempre que puede. Es canchoso"

Juntos protagonizaron un baile en el partido ante Georgia que aseguran les salió natural, aunque se pasan el día realizando cosas que ven en TikTok

"Nos salió natural. Lo hablamos en el autobús antes del partido", afirmó Nico

Y así llegan al vestuario antes de los partidos, bailando, alejándose de la presión y disfrutando del momento. Así son los dos jugadores de moda de la selección española en Alemania 2024

## Anunció que sí va a continuar en el Atlético

Álvaro Morata aseguró ayer que no va a parar hasta lograr conquistar un título con la camiseta del Atlético de Madrid, en el que tiene contrato hasta el 2026, tras la incertidumbre que había mantenido en las últimas semanas sobre su continuidad en el club español, en el que seguirá al menos durante la próxima temporada

"No puedo imaginar lo que tiene que ser ganar con esta camiseta y no voy a parar hasta conseguirlo", publicó en su cuenta oficial de Instagram el delantero quien actualmente disputa la Eurocopa de Alemania 2024 como nuevo capitán de la selección española

Durante las últimas semanas, tras su suplencia en las jornadas finales de esta temporada, Álvaro Morata había transmitido las dudas sobre su continuidad en el Atlético de Madrid, en el que quería sentirse importante, entre las noticias que surgían en los medios de comunicación sobre el interés del club en reforzarse con varios fichajes en el ataque

Disputó 48 partidos con el Atlético de Madrid en la última campaña, 33 de ellos como titular, con 21 goles y cuatro asistencias, aunque fue relegado al banco de suplentes en los cinco últimos partidos. / EFE

**21**  
GOLES ANOTÓ ESTA TEMPORADA CON EL CONJUNTO ESPAÑOL

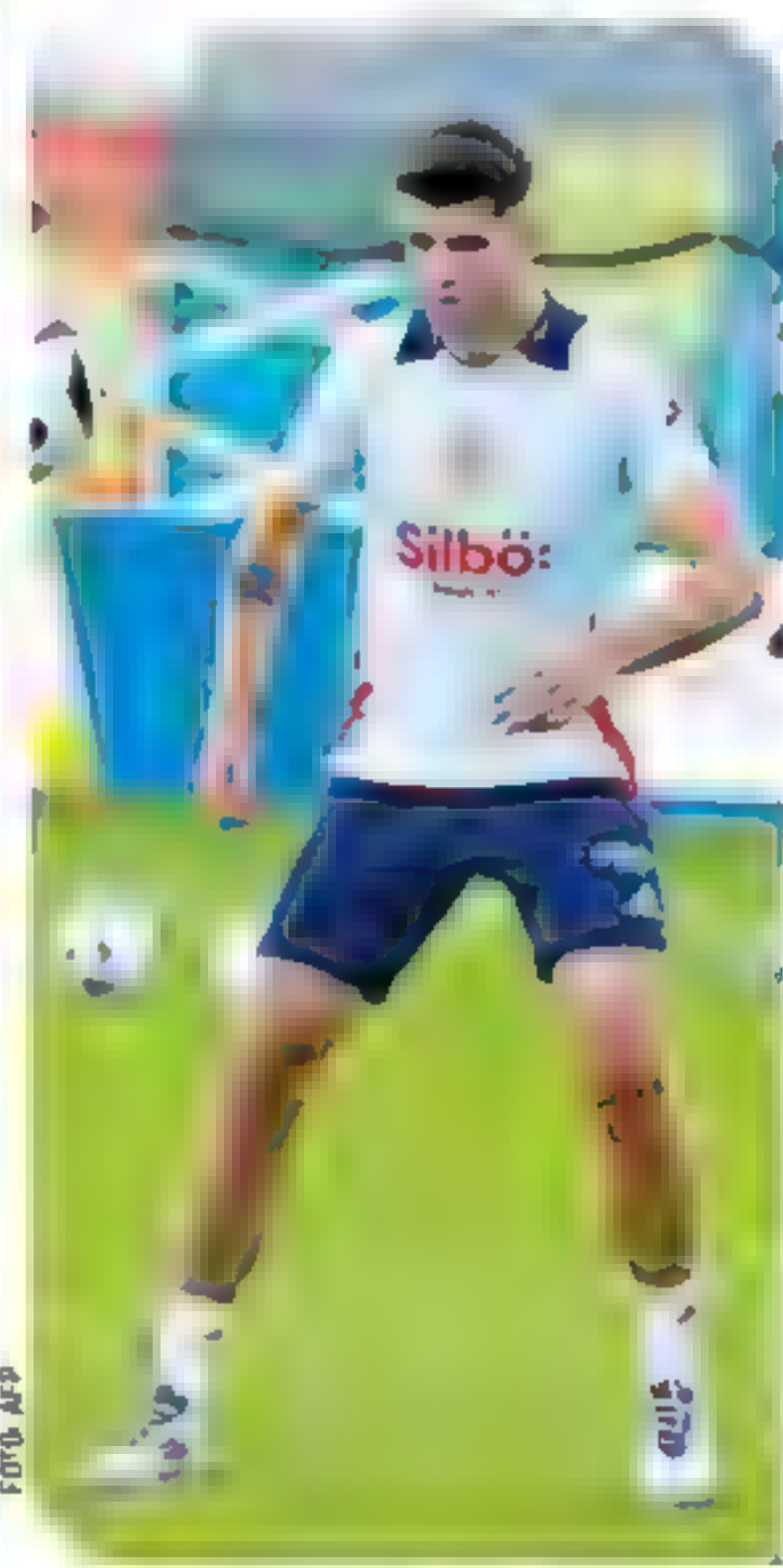


FOTO: AFP

Álvaro Morata pasó página a las críticas gracias a su rol como capitán de España.





Abrió el marcador con un tiro a 121 kilómetros, además de que dio una asistencia en los dos goles de Donyell Malen

## HIZO GALA DEL DOMINIO TOTAL

# Desactivó la bomba

**CODY GAKPO LIDERÓ A PAÍSES BAJOS A LOS CUARTOS DE FINAL DE LA EUROCOPA, POR PRIMERA VEZ EN 16 AÑOS**



POR IÑAKI DUFOUR / EFE

**Düsseldorf.-** Gran beneficiado por el afortunado cruce en octavos de final de la Eurocopa de Alemania 2024, más aun con su condición de ser uno de los cuatro mejores terceros lugares de la fase de grupos la selección de Países Bajos recuperó su intensidad, repuso su convicción y resultó ganadora irrefutable en contra de Rumanía, desactivada por el gol de Cody Gakpo, quien marcó la diferencia visible entre ambos equipos, ampliada en los instantes finales gracias al doblete de Donyell Malen.

La distancia en el marcador fue incluso, más corta que en la cancha, propiedad del combinado neerlandés desde

el primer gol hasta el final, con ocasiones suficientes, sobre todo en el segundo tiempo, para haber ido mucho más allá en los guarismos, sin permitir la reacción jamás de su adversario y recontrado con una versión mucho más acorde a los jugadores y al equipo del que dispone en Alemania 2024.

El partido fue de 20 minutos. Anima da Rumanía, con presión, atrevida y la ambición de retarse con su propia historia, con el legendario Gheorghe Hagi como testigo, con un par de acciones más que inquietantes para el portero Bart Verbruggen, se quedó en eso, porque en cuanto Países Bajos impuso la calidad de su futbolista más en forma y su mejor goleador Gakpo, ya con tres tantos en lo que va de la competición.

Ya había trazado su plan. Su objetivo era encarar, el uno contra uno por su lado frente al defensor Andrei Răduț. Lo anunció en la víspera y lo concretó sobre el terreno abierto que encontró en unas cuantas ocasiones. Lo desbordó hacia afuera para perfilarse y relanzar a Países Bajos, tras los últimos días de tensión, crítica y conversación.

## ESTADÍSTICAS

RUMANIA	PAÍSES BAJOS
Poseción 39%	Poseción 61%
Tiros totales 8	Tiros totales 24
Pases completos 212	Pases completos 448
Distancia recorrida 112.5 kilómetros	Distancia recorrida 109.4 kilómetros

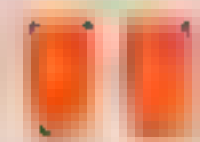
Era el minuto 20. Su tiro, potente muy cercano, a 121 kilómetros por hora para recorrer tan solo seis metros, fue inalcanzable para Florin Niță, por más que el balón fue al palo corto, al suyo aunque con la potencia y la colocación suficientes como para superarlo, sin que haya una responsabilidad evidente del portero. La anotación fue el principio del fin para Rumanía.

Países Bajos se adueñó del partido Sin balón y con él. En cada sector, emergió superior, con las ideas mucho más



El fisioterapeuta me dijo que iba a anotar, por eso corrí a celebrarlo con él. Sabíamos que era un rival duro. Pero estábamos muy preparados. Lo demostramos."

**CODY GAKPO**  
DELANTERO PAÍSES BAJOS



El resultado final siempre es lo más importante. Sin embargo, somos neerlandeses y debemos jugar bien. Rumania fue muy agresiva, pero al final pudimos encontrar nuestro juego."

**RONALD KOEMAN**  
DT PAÍSES BAJOS

PHOTO: EFE

definitas, aparte de la diferencia de la lento ya asumida y patente desde el mismo momento que la Eurocopa de 2024 los emparejó en los octavos de final, por mucho que Rumanía lucía como líder del Grupo I.

Vendado Ianiș Hagi, fuera de combate después Vasile Moșoiu, sustituido por un golpe en la cabeza, en ambos casos por el impacto contra Denzel Dumfries, Países Bajos lo controló prácticamente todo. También generó más. No acertó Memphis Depay en dos ocasiones, mientras Radu Dragusin acudía al rescate de cada desajuste de la defensa rumana, expuesta, vulnerable. Luego erró en el 2-0, va en el tramo final.

Hubo el cambio que pretendía el seleccionador Ronald Koeman. En actitud en intensidad, en ataque, en defensa, en el medio campo. Se aplicó mucho más el equipo neerlandés en su segunda y última oportunidad en el torneo. Conocida la decepción tras caer 3-2 ante Austria la lección parece aprendida e insistió, ya con opciones hasta para golear.

En el minuto 55, la ventaja era más que corta. Porque Memphis perdonó por que Van Dijk estrelló un remate de cabeza en el poste, porque Gakpo tentó su doblete, negado por Niță, pero todo dentro de la sensación inequívoca de que el dominio era tan abrumador que la sentencia era solo una cuestión de tiempo.

Mucha diferencia, sólo limitada en el resultado por las atajadas de Niță, la propia falla de ineficacia neerlandesa y los centímetros que se adelantó Gakpo y detectó el VAR para su gol invalidado rebasada la hora del duelo.

Al de rebote lograba el 2-0 Países Bajos, hasta que Gakpo se inventó el gol con pase retrasado para Malen y para la certificación de la victoria, al minuto 83 agrandada de nuevo por el delantero del Borussia Dortmund en una acción al contragolpe, cuando ya se disputaba el tiempo de compensación.





Estoy orgulloso de Güler. Tuvo una actuación magnífica. Corrió como nunca. Jugó para el equipo. Todavía le falta un poco físicamente por su corta edad"

VINCENZO MONTELLA  
DT TURQUÍA



El portero del Besiktas evitó el empate con enorme atajada en tiempo de compensación.

GÜLER DIRIGIÓ, DEMIRAL REMATÓ Y GÜNOK SE DISFRAZÓ DE GORDON BANKS CON TURQUÍA



POR JUAN JOSÉ LAHUERTA / EFE



Leipzig.→ La exquisita zurda de Arda Güler, su conexión con Merih Demiral y una gran atajada de Mert Günok bastaron para que Turquía desactivara a la filosófica y metódica Austria, derrotada 2-1 a táctica fija, en los octavos de final de la Eurocopa de Alemania 2024.

Dos tiro de esquina cobrados por Güler y rematados por Demiral permitieron al combinado dirigido por el italiano Vincenzo Montella citarse con Países Bajos en los cuartos de final.

No necesitó mucho más Turquía. Esa fue casi toda su propuesta para superar a un rival que parecía destinado a hacer algo importante en la competición.

No le faltaban argumentos, sus jugadores funcionan habitualmente como un reloj. Sin embargo, no contaban con Güler, un desatascador con su golpeo.

DOBLEGÓ A AUSTRIA EN TÁCTICA FIJA

# Actuación impecable

Eso sí, el inicio del combinado otomano fue atronador, impulsado por miles de gargantas explosivas, justo lo que necesitaba para desarmar el método de Ralf Rangnick del que tanto se ha hablado.

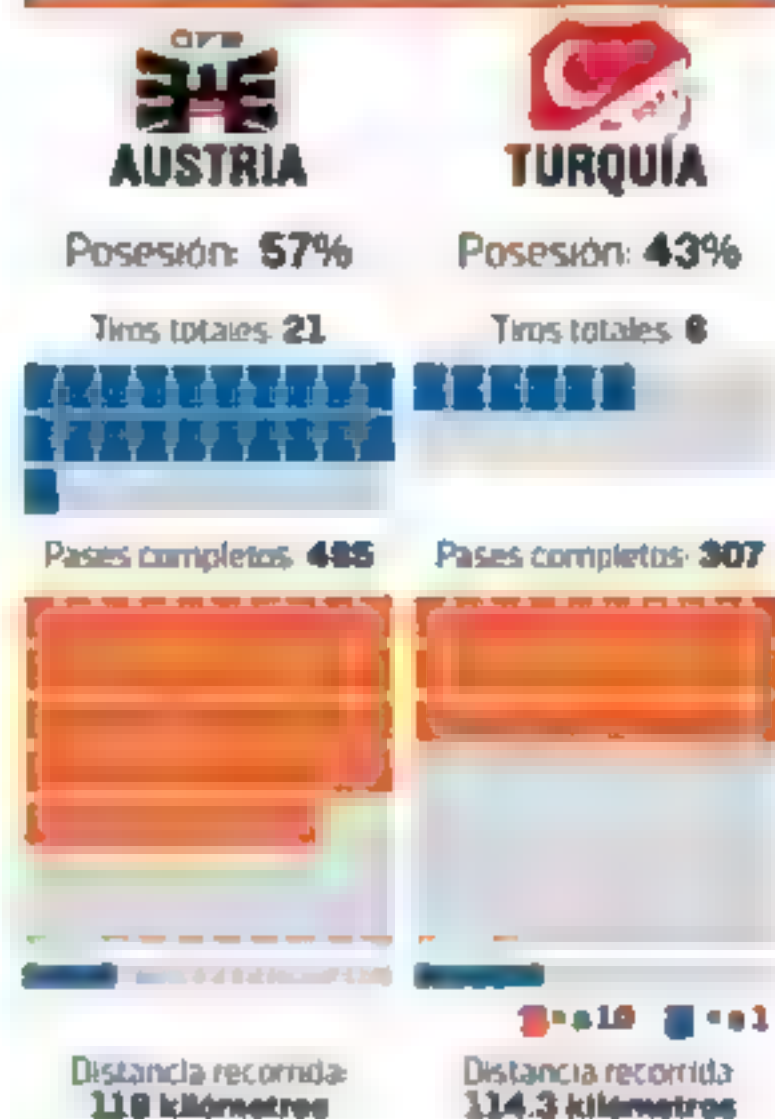
Con solo dos minutos, Güler cobró un tiro de esquina y Turquía se adelantó en el marcador gracias a Demiral, quien no desperdició un balón suelto en el área.

El tanto fue un mazazo para Austria, acostumbrada a mandar con el conocido

*gegenpressen*, es decir, trabajo colectivo y transiciones rápidas que ante equipos muy cerrados se complica.

Y a los turcos les cayó un regalo del cielo con el tanto de Demiral. Se encerraron atrás e hicieron suyo ese *gegenpressen*. En cuanto agarraban la pelota, transicionaban hacia delante, con Güler muy inspirado para romper líneas con un solo toque. Aunque en el primer tiempo apenas volvieron a intentarlo con otro re-

## ESTADÍSTICAS



Es difícil cuando ellos tienen a Gordon Banks (Mert Günok) en la portería. Estoy seguro de que si el cabezazo hubiera entrado al final, habríamos ganado en los tiempos extra."

RALF RAGNICK  
DT AUSTRIA

mate de cabeza por parte de Demiral, también en un tiro de esquina; y con un tiro de Güler desde el centro del campo desactivaron a su rival muy bien organizados en la defensiva.

Austria sólo contestó a los segundos de anotar Demiral, también con otro tiro de esquina en el que el balón se paseó por la línea de meta y que no remató Christoph Baumgartner por milímetros. Eso fue todo. Durante un cuarto de hora, sí que merodeó al toque, pero sin imaginación al final por la zona turca, pero no consiguió nada. Aquel 6-1 incontestable con el que Austria ridiculizó a Turquía en un amistoso en marzo, estaba lejos de repetirse.

Turquía no necesitaba casi nada para anotar con los golpes exquisitos de Güler y con la cabeza de Demiral. La pareja volvió a conectar a falta de media hora, en otro tiro de esquina, al minuto 59.

Casi todo el estadio, con mayoría turca y además mucho más ruidosa, pensó que aquel era el final para Austria. Pero nada más lejos de la realidad, porque cinco minutos después, y otra vez a través de un tiro de esquina, reaccionó por medio de Michael Gregoritsch.

Turquía encerrada y Austria preparada para el asedio final, que no funcionó porque Günok se colocó el traje de Gordon Banks, el portero inglés que firmó una atajada histórica a Pelé en el Mundial de México 90, para hacer la atajada de la Eurocopa de Alemania 2024 en el tiempo de compensación.

Su mano, a un remate de cabeza por parte de Baumgartner, fue la de todo un estadio que saltó al terreno de juego para abrazar a su portero con el silbatazo final.

FOTO: REUTERS



PORTUGAL PONDRÁ A PRUEBA A FRANCIA

# Vienen emociones fuertes

**ALEMANIA Y ESPAÑA CENTRAN LA ATENCIÓN, EN UN DUELO QUE TIENE SABOR A FINAL ANTICIPADA**

AGENCIAS



**Leipzig.-** Turquía, que levanta pasiones en Alemania, logró el último pase a los cuartos de final de la Eurocopa de 2024 tras derrotar 2-1 a Aus-

tria, que hasta apenas ayer era la sensación de la competición continental.

Ahora sin nada que perder y todo por ganar, el combinado dirigido por el italiano Vincenzo Montella se enfrentará a Países Bajos, que horas antes dio la impresión de haber alcanzado un nivel digno de su historia, al golear 3-0 a Rumanía, que si bien es cierto es de menor jerarquía, representaba todo un obstáculo para los dirigidos por el legendario Ronaldo Koeman, que accedió a la ronda de las ocho mejores equipos de Europa por primera vez en 16 años.

Los miembros del Top 8 de Alemania 2024 ya se conocen tras el epílogo de los octavos de final. Todos los pesos pesados estarán en el sprint final, salvo Italia, campiona saliente y Croacia, que terminó en la tercera posición del Mundial de Qatar 2022.

El baile de cuartos se abrirá el viernes con dos dueños de altura: España-Alemania y Francia-Portugal, nueve títulos entre todas y una larga lista de estrellas en el día más espectacular de la competición.

La selección española, hasta ahora la mejor selección nacional de la competición, con sus cuatro partidos saldados con victoria, accedió a los cuartos de final el domingo tras derrotar 4-1 a Georgia, que abrió el marcador gracias al autogol del defensor Robin le Normand, un contratiempo al que los dirigidos por Luis de la Fuente se superpusieron sin perder la paciencia.

Su siguiente desafío será de mucha más altura, pues se enfrentará a la anfitriona, el otro equipo que mejores impresiones ha dejado, tras dejar en el camino a Dinamarca, el sábado, con marcador de 2-0.

Será, sin duda, un partido con sabor a final anticipada entre dos favoritos al título.

Con mucho sufrimiento, Francia, que derrotó 1-0 a Bélgica, y Portugal, que necesitó de la definición de los penaltis para eliminar a Eslovenia, clasificaron el lunes, por lo que chocarán los delanteros Kylian Mbappé y Cristiano Ronaldo, futuro y pasado del Real Madrid.

Pero ni Cristiano Ronaldo, figura del club español entre 2009 y 2018, ni Kylian Mbappé, nuevo y flamante fichaje del campeón de Europa han logrado grandes actuaciones en Alemania 2024.



## TABLA DE GOLEO

- 1** Cody Gakpo  
Países Bajos / 3 goles
- 2** Georges Mikautadze  
Georgia / 3 goles
- 3** Jamal Musiala  
Alemania / 3 goles
- 4** Ivan Schranz  
Eslovaquia / 3 goles
- 5** Jude Bellingham  
Inglaterra / 2 goles
- 6** Florian Grill  
España / 2 goles
- 7** Niclas Füllkrug  
Alemania / 2 goles
- 8** Kai Havertz  
Alemania / 2 goles
- 9** Harry Kane  
Inglaterra / 2 goles
- 10** Donyell Malen  
Países Bajos / 2 goles

**Cristiano Ronaldo** no anotó en una fase final por primera vez en su carrera, luego de cinco Mundiales y seis Eurocopas.



La otra parte del cuadro, con menos lustre, se citará el sábado. Inglaterra-Suiza y Países Bajos-Turquía.

El duelo entre estas dos últimas naciones, que no han estado en cuartos de final desde 2008, llevará a Berlín un ambiente muy caliente, con la Naranja Mecánica como una de las aficiones más coloridas de la competición, y la Marea Roja, orgullosa y considerada segunda anfitriona, gracias a la enorme comunidad arraigada en Alemania.

Inglaterra, que estuvo al borde del abismo, le dio la vuelta en el marcador a Eslovaquia, a la que derrotó 2-1 gracias al espectacular remate de chilena por parte de Jude Bellingham, en tiempo de compensación, para forzar los tiempos extra, en los que el capitán Harry Kane decidió el pulso.

Su camino hacia la final sigue siendo el más asequible, ya que enfrentará a Suiza, de la que, no obstante, deberá tener cuidado, ya que fue capaz de tener contra las cuerdas a la anfitriona Alemania, que rescató el empate en el tiempo de compensación en la última jornada de la fase de grupos.



## Estudillo ya es parte del equipo

México recibió una buena noticia de cara a los Juegos Olímpicos de París 2024 al sumar una nueva plaza en la disciplina de clavados. Debido a la reasignación de lugares por parte de la World Aquatics, el país obtuvo un segundo boleto para la prueba individual del trampolín 3 metros femenino, cupo que será ocupado por Alejandra Estudillo.

Por la reasignación de plazas, Alejandra Estudillo Torres, bajo el criterio de World Aquatics y por el puesto obtenido en el Campeonato Mundial Doha 2024, es acreedora de la plaza por reasignación para México en la especialidad de trampolín 3 mts femenino individual", señaló el COM a través de un comunicado.

El organismo nacional fue notificado el pasado 28 de junio sobre la obtención de la nueva plaza. A partir de entonces, revisaron los criterios de elegibilidad. Uno de los puntos señala que "estas plazas adicionales se asignarán a los atletas que queden en el puesto 13 o superior en el 21.º Campeonato Mundial FINA Doha 2024, respetando el número máximo de cuotas por Comités Olímpicos Nacionales". En dicha competencia, Alejandra Estudillo finalizó en el lugar 22 de la prueba de trampolín 3m por lo que cumplió con los requisitos.

Tras la reasignación de plazas, México competirá en París en 10 de las 11 pruebas con el trampolín 3 metros sincronizado femenino como la única ausencia. La selección nacional de clavados quedó definida de la siguiente manera: Aranza Vázquez y Alejandra Estudillo serán las representantes en el trampolín 3m femenino. Alejandra Orozco y Gaby Agundez competirán en la plataforma 10m individual y sincronizada en la rama varonil. Osmar Olvera y Kevin Muñoz estarán en el trampolín 3m individual, mientras que Osmar Olvera y Juan Celaya en el trampolín 3m sincronizado. En la plataforma de 10 metros, tanto individual como sincronizada, Randal Williams y Kevin Berlin estarán. / JOSÉ ÁNGEL RUEDA



El esfuerzo de Alejandra Estudillo fue recompensado y va a París



FOTO: SARAH MELEDO

La experiencia de París 2024 se podrá revivir el 28 de julio en la CDMX

### QUINTA EDICIÓN DE LA CARRERA

# Soy Olímpico

EL EVENTO DARÁ A CONOCER LOS VALORES DEL OLIMPISMO ENTRE TODOS LOS PARTICIPANTES

POR JOSÉ ÁNGEL RUEDA

Con la intención de promover los valores olímpicos en todos los participantes, el próximo domingo 28 de julio se llevará a cabo la quinta edición de la carrera "Soy Olímpico". El evento es temático y busca recrear la atmósfera de los Juegos Olímpicos, desde la ceremonia de inauguración hasta la entrega de medallas.

"Una de las misiones que tenemos como atletas olímpicos es promover los valores olímpicos, el respeto, la unidad, la paz, la integración, y esto se representa incluso por los cinco Años Olímpicos en trelazados de manera universal en los cinco continentes del mundo. La carrera de "Soy Olímpico" precisamente viene ya en su quinta edición, la iniciamos allá en 2011, previo a los Juegos Olímpicos de Londres, después se los tuvimos para Río de Janeiro en 2016 y para Tokio 2020 aunque se hicieron en 2021 por la cuestión de la pandemia", explicó el ex atleta Enrique Aquino, olímpico en Moscú 1980.

El Comité Organizador de la carrera avalada por la Asociación de Olímpicos Mexicanos, espera una convocatoria de 2000 corredores.

La dinámica del evento permitirá a los participantes vivir algo de la experiencia olímpica, con la entrega de bellas preseas doradas y el entorno que se vive en una



FOTO: CORTESÍA META SPORT

A cultivar el espíritu Olímpico en el Autódromo Hermanos Rodríguez



CORREDORES TOMARÁN PARTE EN LA CARRERA DEL 28 DE JULIO

rusta veraniega con el encendido del petate y otras prácticas tradicionales.

"En esta edición lo que queremos es convocar a todos aquellos que les guste hacer algo de deporte, queremos que la gente se active, se mueva, por salud, por bienestar. Y tenemos esta carrera el día domingo 28 de julio, a las 6:30 de la mañana, va a ser en el Autódromo Hermanos Rodríguez de esta Ciudad de México", explicó Aquino.

La carrera coincide con la celebración



Quando ideamos esta carrera, buscamos que los participantes conozcan de cerca las historias de nuestros atletas olímpicos y vivan una experiencia única con encendido de fuego olímpico y juramento de juego limpio".

ENRIQUE AQUINO  
EX ATLETA

### EL DATO

#### CARRERA CON CAUSA

Soy Olímpico es una carrera con causa, con parte de los recursos que se obtengan se hará un donativo a la Alcaldía Iztacalco.

de los Juegos Olímpicos de París 2024 los cuales comienzan el próximo 26 de julio. Los participantes podrán recorrer tres distancias, con una caminata de tres kilómetros para los menos experimentados, así como los 5 y los 10k, para todos aquellos amantes del running.

"Tenemos tres distancias que se convocan. Una de 10 kilómetros, otra de 5 kilómetros y una para caminar de 3 kilómetros. Y las carreras de los niños serán después de los adultos, que serán distancias cortas de 50 metros a 300 metros. Niños hasta 12 años. Y todo va a ser saliendo de la explanada de los atletas olímpicos de México 68, que está en el exterior de la Sala de Armas, en la Magdalena Mixhuca en la Ciudad Deportiva. Y entramos al autódromo donde hacemos el recorrido, regresando nuevamente a la explanada de México 68", agregó.

Los organizadores han desarrollado un plan exclusivo para los niños, con la realización de un festival que les permitirá acercarse al mundo del olimpismo y sus valores. "Habrá también un festival infantil para los niños de 12 años", cerró.



[ATLETISMO SUMA SIETE PLAZAS MÁS]

# Confirman cupo

MEXICANOS

**ASEGURARON SU LUGAR EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS POR EL RANKING MUNDIAL**

POR JOSÉ ÁNGEL RUEDA

**L**uego de la actualización de los rankings mundiales por parte de la World Athletics, México sumó siete clasificados más a los Juegos Olímpicos de París 2024. Los representantes tricolores hicieron los puntos necesarios durante la ventana de clasificación para terminar dentro de los mejores de sus disciplinas y ganarse el derecho de participar en la justa veraniega.

De acuerdo a los listados, entre los atletas que se sumaron a la delegación está la velocista Cecilia Tamayo, quien apenas el domingo se coronó como campeona nacional de los 200 metros y la suma de puntos le aseguró su lugar en París 2024. La atleta de 27 años romperá una larga sequía sin representantes mexicanas en pruebas de velocidad.

Tonatiú López, campeón nacional en los 800 metros, también aseguró su boleto a París 2024.

El sonorensé vivirá sus segundos Juegos Olímpicos tras la experiencia que su puso Tokio 2020, donde tuvo una gran actuación al clasificar a las semifinales.

La marcha femenil sumó dos representantes más en las figuras de Alejandra Ortega e Ilse Guerrero. Ortega, olímpica

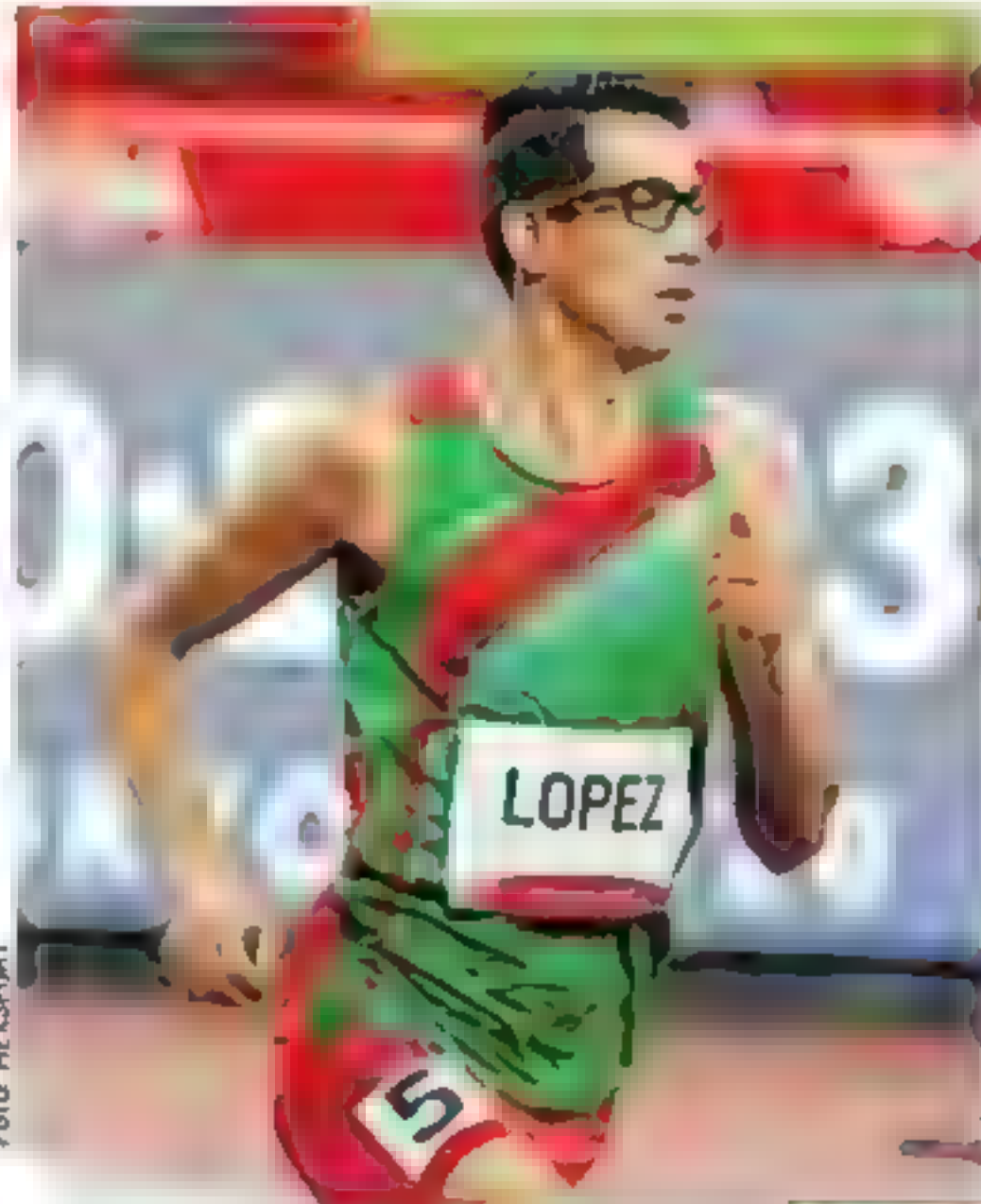


FOTO: MEXSPORT

en Río 2016, regresa a unos Juegos Olímpicos tras la ausencia en Tokio 2020, mientras que Guerrero está lista para vivir su segunda justa veraniega tras su participación en la edición pasada.

En las pruebas de campo, se confirmó la presencia de los saltadores de altura Erick Portillo y Edgar Rivera. Ambos atletas ofrecieron un gran duelo el domingo pasado durante el Campeonato Nacional de Atletismo para sumar los puntos necesarios en la clasificación y asegurar su lugar en París 2024. Rivera vivirá su tercera justa veraniega, mientras que Erick tendrá

**Jesús Tonatiú López** estará en sus segundos Juegos Olímpicos; irá a París.

**Diego del Real** logró su boleto a la justa olímpica, gracias al ranking de World Athletics.



FOTO: MEXSPORT

su esperado debut.

Finalmente, el lanzador de martillo Diego del Real también se ubicó dentro de la zona de clasificación y logró su boleto para participar en sus terceros Juegos Olímpicos, tras la experiencia de Río 2016 y Tokio 2020.

Con la actualización de los rankings se cierra la selección mexicana de atletismo que competirá en París 2024, los siete atletas mencionados se suman a Alejandra González (marcha 20 km y relevo mixto), Citlali Moscate (maratón), Margarita Hernández (maratón), Paola Morán (400m), Laura Galván (5000m), Ricardo Ortiz (marcha), José Luis Doctor (marcha), Noel Chama (marcha), Ever Palma (marcha relevo mixto) y Uziel Muñoz (impulso de bala), quienes previamente habían asegurado su lugar al conseguir la marca mínima requerida por la World Athletics.

## CLASIFICADOS A PARÍS 2024 EN ATLETISMO

Citlali Moscate	Maratón
Margarita Hernández	Maratón
Alejandra González	Marcha
Alejandra Ortega	Marcha
Ilse Guerrero	Marcha
Cecilia Tamayo	200m
Paola Morán	400m
Laura Galván	5,000m
Ricardo Ortiz	Marcha
José Luis Doctor	Marcha
Noel Chama	Marcha
Ever Palma / A. González	Marcha Mixto
Tonatiú López	800m
Uziel Muñoz	Lanzamiento de bala
Diego del Real	Lanzamiento de martillo
Edgar Rivera	Salto de altura
Erick Portillo	Salto de altura

## Hay talento, pero falta compromiso

**Por primera vez desde 1960, el atletismo mexicano no tendrá representantes varoniles en las pruebas de fondo de unos Juegos Olímpicos.** El hecho de que ningún fondista haya logrado su clasificación para París 2024 debe encender las alarmas y replantear no solo la labor de los atletas sino también de las autoridades y la iniciativa privada, advirtió Enrique Aquino, quien representó a México en Moscú 1980 en las pruebas de 5 mil y 10 mil metros.

"Falta un compromiso muy serio. Primero, el atleta como tal, que realmente tenga ese sueño, que lo tome y que tenga tres cosas. Disciplina, porque tiene que estar obviamente con un programa de entrenamiento en forma disciplinada, entrenando todos los días. Constancia, real-

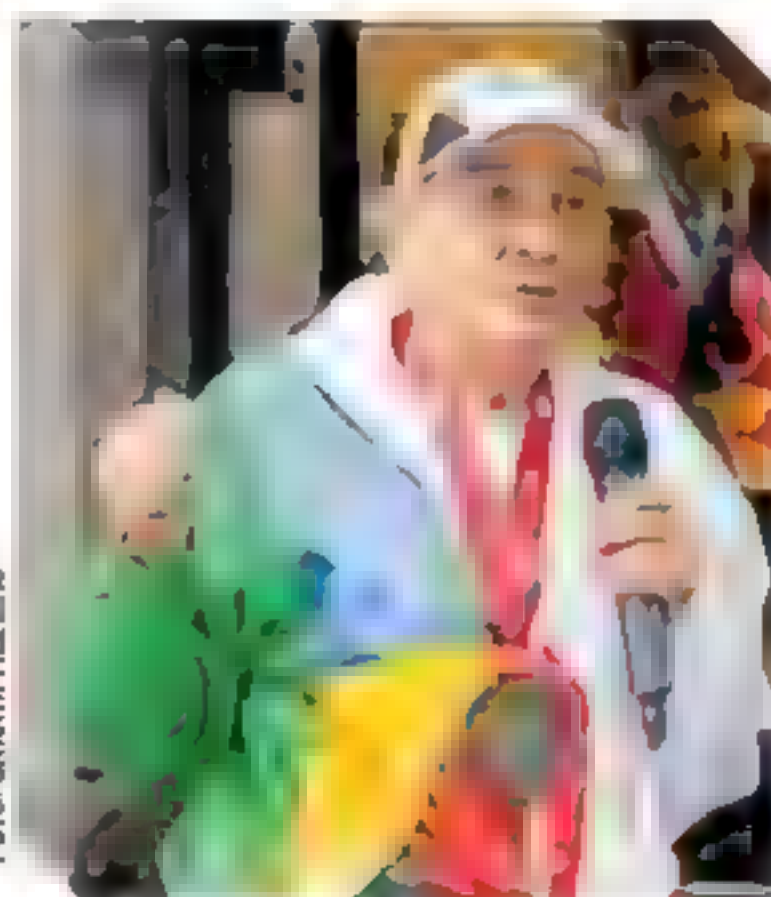


FOTO: SARAHÍ MEZ M

**Aquino se mostró preocupado por la falta de mexicanos en pruebas de fondo.**

mente de tener esa constancia del día a día y la voluntad, el querer ser, el querer ser algo", dijo el ex atleta.

Para Enrique Aquino, el hecho de que México no tenga representantes varoniles en las pruebas de fondo de París 2024, ca-

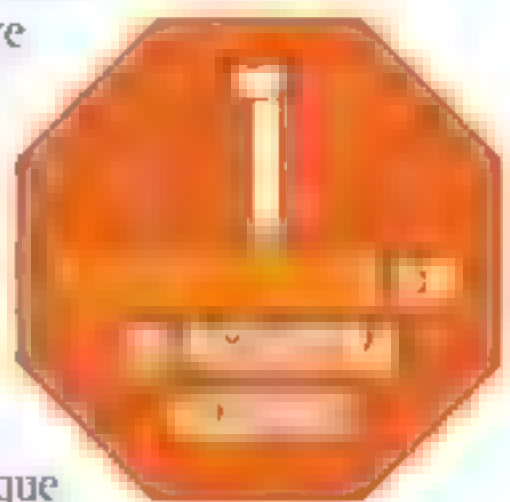
so contrario a la rama femenil donde competan las maratonistas Citlali Moscate y Margarita Hernández, así como Laura Galván en los 5.000 metros, no se trata de un tema de talento, sino de los apoyos. El deporte mexicano cada vez se apoya más en la iniciativa privada en busca de recursos, algo que puede ser beneficioso para los atletas.

"En este caso no tenemos ningún representante varonil, ni en 5.000 ni en 10.000 metros, que son las pruebas más largas, ni tampoco en maratón. Así es que hay que dar ese apoyo también. Es importante el apoyo, no nada más de gobierno sino también el apoyo privado. Ahorita ya se permite el profesionalismo de los atletas. En mi época fue el deporte amateur, no podíamos recibir nosotros en volumen monetario. Ahora que se tiene ese apoyo buscarlo y seguramente los muchachos que tienen talento pueden llegar a ser olímpicos", dijo.

"El mensaje que yo le puedo dar a las nuevas generaciones es que se compro-

metan con ellos mismos, con su entrenador, con todo el equipo que los apoya. Hay de veras una gran cantidad de talentos deportivos en nuestro país y hablando de corredores de fondo, que es donde nos hemos distinguido. Se han ganado maratones en Europa, en Asia, en muchos lados del mundo, demostrando que el corredor mexicano es un corredor que se ha distinguido siempre por esa excelencia", agregó.

En décadas pasadas, México se caracterizó por su constancia en las pruebas de fondo. Fueron múltiples Juegos Olímpicos en los que el país compitió de manera digna. "Es importante el desarrollo que ha tenido el fondo mexicano. Yo recuerdo precisamente cuando fuimos a Moscú, en 1980 tres atletas varoniles dimos la marca para correr los 10 mil metros. Igualmente se dio en los siguientes Juegos Olímpicos, estamos hablando de LA 84.", **J. A. RUEDA**







## CLASIFICATORIO PARA BOSTON

# Estarán de fiesta

EL PRIMER DOMINGO DE OCTUBRE SE CELEBRARÁ EL MARATÓN DE QUERÉTARO EN CUATRO CATEGORÍAS

POR ALVARO ZALDAÑA

La edición 2024 del Maratón de Querétaro ya fue presentada oficialmente, y se espera que reúna a más de 18 mil 500 participantes para el domingo seis de octubre.

Cifra que rompería el récord de 2023 que llegó a 18 mil.

Todos los competidores podrán elegir

entre cuatro categorías, y por cada una de ellas el costo de inscripción será diferente. Para 5 kilómetros y 10 kilómetros se pagará 460 pesos, el medio maratón de 21 K la cifra será de 550 pesos y para los 42 K completos son 650 pesos. Es decir, el pago se mantuvo igual que el año anterior.

"El Maratón de Querétaro promueve el deporte, sana convivencia y mejora el te-

rido social. Creamos una comunidad más fuerte y es la oportunidad perfecta para mostrarle al mundo lo mejor de los queretanos y del estado", dijo Abel Magaña, director del evento en una conferencia de prensa celebrada al poniente de la Ciudad de México.

En cuanto a la derrama económica, se espera que este pase los 10 millones de pesos, 10 millones más que en la edición anterior, además de que aumente el 45 por ciento de damas que participaron el año pasado.

Asimismo, Iridia Salazar, medallista

olímpica en Atenas 2004 y hoy directora del Instituto del Deporte de Querétaro, confirmó que atletas clasificados a los Juegos Olímpicos de París competirán en el evento tales como la corredora Alegría González, Carlos Javier Rojas de tiro con arco y Alexis López de remo.

Al ser considerado como uno de los cinco mejores maratones de México, la ruta de Querétaro sirve para clasificarse al prestigioso Maratón de Boston, si es que se cumple con el tiempo que ronda entre las 4:50 y las 3:30.

## EL DATO

## JUGOSO PREMIO

La bolsa para los ganadores de cada categoría será de 1 millón 500 pesos, las inscripciones siguen abiertas.

El Maratón de Querétaro 2024 fue presentado en la CDMX con la presencia de la medallista olímpica Iridia Salazar.



## TKD retomará el lugar que perdió

Con solamente dos representantes en los Juegos Olímpicos de París 2024, Carlos Sansores y Daniela Souza, el taekwondo mexicano buscará recuperar el respeto conseguido en las últimas justas veraniegas. Iridia Salazar, medallista en Atenas 2004, confía en que el objetivo se logrará y hasta se podrían obtener preseas.

"Vamos con dos grandes representaciones, los dos son campeones del mundo, ambos tienen grandes posibilidades, todos sabemos que los Juegos Olímpicos siempre es un boleto aparte y todo puede pasar. Tenemos dos cartas fuertes y yo creo que este año vamos a retomar la po-

sición del taekwondo mexicano que perdimos en Tokio", dijo.

Asimismo, la también directora del Instituto del Deporte de Querétaro pidió a los competidores mexicanos no pensar en si se encontrarán a grandes rivales o no en las gráficas, sino simplemente tener el objetivo de trascender.

"Finalmente el cuerpo también se va adaptando a la inteligencia. A veces el favorito lo tienes en mente y resulta que es el que anda. Hemos visto varios casos así. Yo creo que la ventaja, sobre todo de Carlos Sansores, es que ya va por su segundo IO, ya va con esa experiencia. Y de Daniela Souza, me gusta mucho de su manera de competir, porque es como muy atrevida, muy determinante y lo ha demostrado. Le ha tocado contra las mejores y va a ganar", apuntó. Souza competirá en la categoría de -49 kilogramos, y Sansores lo hará en la de +80. / ALVARO ZALDAÑA

## COMENTARIOS

## Germán Silva presentó su libro

El maratonista mexicano Germán Silva, presentó su libro "Corriendo por las Venas de México", donde narra sus experiencias que vivió al recorrer el país de punta a punta en más de 5 mil kilómetros de caminata.

Mencionó que para poder realizar la meta de recorrer el país, las jornadas implicaron carreras de 50 kilómetros diarios, que son ocho kilómetros más a de lo que se realiza en un solo maratón.

En 239 páginas y 19 capítulos describe como fue su travesía por la República mexicana y los personajes que conoció, entre ellos un narcotraficante conocido como Cochitoca. / ALVARO ZALDAÑA

FOTO: ALVARO ZALDAÑA







Austin Gómez es el campeón nacional y quiere dar la sorpresa

## Muy orgulloso de competir por México

La posibilidad de representar al país de su familia provocó que Austin Klee Gómez se decantara por el país de su madre mismo que le facilitaría el sueño de disputar unos Juegos Olímpicos.

El luchador olímpico será uno de los atletas que formarán parte de la delegación mexicana en París. Apenas un par de años le tomó ganarse su lugar con México al convertirse el campeón nacional en la categoría de los 65 kilogramos.

"Los Juegos Olímpicos son el mayor evento deportivo del mundo. Desde que empecé a luchar siempre he querido ser parte de ellos. Lo estoy tomando con total determinación". / J. BRIONES



Los Juegos Olímpicos son el mayor evento deportivo del mundo. Desde que empecé a luchar siempre he querido ser parte de ellos. Lo estoy tomando con total determinación y estaré listo"

AUSTIN GÓMEZ  
ATELETA MEXICANO



FOTO: AFP

MÉXICO LO INTENTÓ, PERO NO LE ALCANZÓ

# Amargo debut

POR JORGE BRIONES

México le plantó cara durante dos episodios al super favorito del Preolímpico en Puerto Rico, pero al final se quedaron sin energía y no pudieron evitar la derrota en su primer partido del Grupo A.

Los "12 Guerreros" tenían la dura encomienda de enfrentar a Lituania, una de las grandes potencias del baloncesto mundial, pero se quedaron lejos de la campaña al caer (84-96) en partido celebrado en Coliseum José Miguel Agrelot El Choli de la ciudad de San Juan.

Lejos de entrar en un pánico escénico ante la oportunidad de volver a unos Juegos Olímpicos después de casi medio siglo, los pupilos de Omar Quintero se plantaron con personalidad con todo y las ba-

LA SELECCIÓN NACIONAL INICIÓ EL PREOLÍMPICO CON UNA DERROTA Y LA OBLIGA FRENTE A COSTA DE MARFIL

jas por lesión de dos de sus piezas claves (Paco Cruz y Gael Bonilla).

México inició con un parcial de 9-0 comandados por un Joshua Ibarra que parecía no importarle que enfrente tenía a Domantas Sabonis, uno de los mejores jugadores de toda la NBA.

Tras un tiempo fuera perdido, Lituania empezó a recuperarse y a la mitad del primer cuarto ya habían tomado la ventaja (16-14). La ofensiva entró en ritmo, pero la quinteta azteca les siguió la inercia. Al descanso México solo perdía por cinco

tantos (49-45). Pero todo se esfumó al inicio del complemento.

La falta de variantes en la rotación de Quintero les terminó por pasar factura en los momentos cruciales. Entre Sabonis y el armador suplente Marius Grigonis se encargaron de esfumar cualquier esperanza de los "12 Guerreros" en su debut. En un abrir y cerrar de ojos, la diferencia llegó a los 22 puntos.

El último cuarto solamente sirvió para que México bajara la diferencia, que puede ser clave para determinar si avanza

JOSHUA IBARRA

PUNTOS	REBOTES	ASIST.	MINUTOS
18	6	4	26:45

22 PUNTOS LLEGÓ A ESTAR ABAJO EL TRICOLOR ANTE EL FAVORITO LITUANIA

## El objetivo: medalla olímpica

Hace apenas una semana, Román Guillermo Bravo-Young consiguió la medalla de oro en el Abierto de Luchas Asociadas Polonia 2024, resultado que le hace ilusionarse con una actuación histórica en los Juegos Olímpicos de París.

Nacido hace 25 años en Tucson, Arizona, Bravo-Young es parte de estos talentos que se desarrolló en programas estadounidenses y terminan representando a México en competencias internacionales, en su caso en la lucha olímpica estilo libre en la categoría de los 57 kilogramos.

"No sé si voy a ganar una medalla, pe-



El objetivo que tengo para toda mi carrera es traerle a México una medalla mundial. Estoy emocionado porque inicie la competencia, me siento genial. Voy a dejarlo todo allá afuera"

ROMÁN BRAVO  
LUCHADOR MEXICANO

ro estoy dando todo de mí. Estoy emocionado por salir y competir. Entrené toda mi vida para momentos como este, así que estoy sin presión. No lo voy hacer más grande de los que es, así que voy a dar lo mejor de mí en la competencia", dijo Román a su llegada a la CDMX.

Román presume sus raíces, que provienen del estado de Sonora, donde nacieron sus abuelos antes de viajar a EU, justo del otro lado de la frontera.

"Es muy importante representar mi herencia, especialmente para mis abuelos que nacieron en Sonora. Así que representar a México es la mejor decisión". / JORGE BRIONES



Sus abuelos son de Sonora y por ello competirá por nuestro país



## CARL LEWIS LOGRÓ NUEVE MEDALLAS DE ORO OLÍMPICAS EN PRUEBAS DE VELOCIDAD Y SALTO

POR HÉCTOR ALFONSO MORALES

Carl Lewis pertenece a una estirpe de dioses que han desfilado por las pistas de atletismo. Su sobrenombre "El Hijo del Viento" ha sido digno de su leyenda: su velocidad huracanada y su salto poderoso lo hicieron miembro de la élite de los Juegos Olímpicos. La humanidad en el siglo XX quedó marcada por su capacidad para tener el cronómetro a su antojo y lanzarse para llegar hasta donde nunca nadie había podido. Su nombre tiene destellos de oro cada vez que se le nombra.

Nueve medallas áureas en los Juegos Olímpicos lo tienen en la inmortalidad.

Sus inolvidables proezas en las pistas de atletismo se quedaron en los libros de récords para que nadie lo olvide.

Lewis nació el 1 de julio de 1961 en Birmingham, Alabama. Desde muy joven Frederick Carlton Lewis, su nombre completo, destacó en las disciplinas de velocidad y salto de longitud.

Desde muy joven, Lewis mostró un gran talento para el atletismo. Durante su carrera en la Universidad de Houston, entrenado por Tom Tellez, comenzó a ganar notoriedad en el ámbito deportivo. Sin embargo, fue en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 1984 donde Lewis se consagró como una superestrella mundial.

En estos juegos, ganó cuatro medallas de oro, replicando la hazaña de Jesse Owens en los Juegos Olímpicos de Berlín 1936. Las medallas fueron en los 100 metros, 200 metros, relevo 4x100 metros y salto de longitud.

Lewis continuó su éxito en los Juegos Olímpicos de Seul 1988, donde ganó dos medallas de oro (en salto de longitud y 100 metros) y una de plata en los 200 metros. En Barcelona 1992, volvió a ganar oro en salto de longitud y en el relevo 4x100 metros. En los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996, logró su novena medalla de oro en salto de longitud, a la edad de 35 años, lo que consolidó aun más su legado como uno de los más grandes atletas olímpicos de todos los tiempos.

Además de sus éxitos olímpicos, Lewis también se destacó en los Campeonatos Mundiales de Atletismo, donde ganó ocho medallas de oro y una de plata.

Lewis es conocido no solo por sus habilidades atléticas, sino también por su

Carl Lewis ha recibido una gran cantidad de reconocimientos por su trayectoria.



carisma y presencia en los medios. A lo largo de su carrera, fue una figura prominente tanto dentro como fuera de la pista, siendo un defensor de la igualdad y los derechos de los atletas.

Después de retirarse del atletismo profesional, Lewis se ha mantenido activo en diversas áreas. Ha trabajado como entrenador, motivador y ha incursionado en la política. También ha participado en diversas actividades benéficas y sigue siendo

una figura influyente en el deporte.

"Cuando me reconocen en una estación, la gente me pregunta si puedo ganar al tren. Corrí durante 18 años, pero ahora ya no corro. No me gusta correr... más de 200 metros. Pero a mis 62 años, hago mucho ciclismo y ejercicio. Pero la edad, Dios mío, ¡qué reto! Corro muy despacio en distancias largas. Soy como un leopardo de tres patas", reconoció en una entrevista de 2023 al medio francés RFI.

## LAS NUEVE MEDALLAS DE ORO OLÍMPICAS DE CARL LEWIS

Los Angeles 1984	100 metros planos
Los Angeles 1984	200 metros planos
Los Angeles 1984	Relevos 4 x 100 m
Los Angeles 1984	Salto de Longitud
Seul 1988	100 metros planos
Seul 1988	Salto de Longitud
Barcelona 1992	Relevos 4x100
Barcelona 1992	Salto de Longitud
Atlanta 1996	Salto de Longitud

### SOBRENOMBRE

Carl Lewis fue bautizado como el Hijo del Viento tras ser el primer hombre en bajar los 9.90 segundos con marca de 9.86.

Lewis es conocido no solo por sus habilidades atléticas, sino también por su carisma y presencia en los medios. A lo largo de su carrera, fue una figura prominente tanto dentro como fuera de la pista, siendo un defensor de la igualdad y los derechos de los atletas.

Después de retirarse del atletismo profesional, se ha mantenido activo en diversas áreas. Ha trabajado como entrenador, motivador y ha incursionado en la política. También ha participado en diversas actividades benéficas y sigue siendo una figura influyente en el mundo del deporte.

### ¿POR QUÉ ACUSARON A CARL LEWIS DE DOPAJE?

La gran trayectoria deportiva de Carl Lewis ha tenido a las sospechas de dopaje como un acompañante. En 2003, salieron a la luz documentos en los que se aseguraba que "El Hijo del Viento" había dado positivo tres veces en las pruebas de la selección olímpica de Estados Unidos antes de los Juegos Olímpicos de Seul 1988.

Incluso, Wade Exum, quien fuera director de 1991 a 2000, del departamento del control antidopaje del Comité Olímpico de Estados Unidos refirió que Lewis corrió dopado con estimulantes en la final de los 100 metros planos en aquella justa olímpica surcoreana.

El ex atleta se ha defendido sobre tales acusaciones: "Si la gente quiere decir que estaba dopado, lo entiendo. Pero recuerdo que en 1983, cuando establecí el récord estadounidense de 200 metros, crucé la línea y pensé: 'Soy muchísimo mejor que ellos. A mí me han dado más talento que a ellos. No lo fastidies'."

El Sol de México

Contratación de 1000 millones de dólares más

SOLICITA TU COTIZACIÓN

ESTO

El servicio se realizará mediante el teléfono y correo institucional

Se recibirá la cotización del servicio y el monto a pagar

El representante realizará el pago del servicio

Una vez realizado el pago, el representante recibirá el servicio

Se confirmará la recepción de la transferencia

Se recibirá la cotización del servicio y el monto a pagar

Empieza aquí



El servicio se realizará mediante el teléfono y correo institucional [sbs@oem.com.mx](mailto:sbs@oem.com.mx)





El presidente del Consejo Mundial de Boxeo destacó la organización de todas las personas involucradas en esta función

## INICIARON LAS ACTIVIDADES

# Alistan cartelera

**MAURICIO SULAIMÁN RESALTÓ QUE TLAXCALA SERÁ LA CAPITAL DEL BOXEO MUNDIAL CON LA GALA DEL 27 DE JULIO**

POR OSIRIS MÉNDEZ

Con la presencia del titular del Consejo Mundial de Boxeo, Mauricio Sulaimán y la gobernadora de Tlaxcala, Lorena Cuellar Cisneros, en el teatro Xicotencatl de esta entidad se dio el banderazo de salida de las actividades rumbo a la histórica cartelera que se realizará en este estado el próximo 27 de julio en el Palenque de la Feria, que contempla cinco peleas de título avaladas por el Consejo Mundial de Boxeo.

La cartelera boxística, confeccionada por la promotora Zanker, será encabezada por el ex campeón mundial, Miguel Ber-

chelt, quien enfrentará al filipino Elmo Traya, estando en juego un título del WBC; de igual manera, Marilyn Badillo, campeona internacional de peso mosca del WBC, verá acción en esta cartelera.

El presidente de la entidad verde y oro destacó que esta gala boxística será el epicentro del boxeo esa noche al afirmar que será una cartelera espectacular a la que se sumarán como invitados especiales el gran campeón mexicano, Juan César Chávez, y la tijuaneño Jackie Nava.

"Hemos trabajado intensamente con la gobernadora de Tlaxcala, será la capital del boxeo mundial. Será un evento histórico, va a estar el gran JC, Jackie Nava, es

FOTO: ALMA MONTIEL / WBC



## Espectacular exposición

Como parte de las actividades de la cartelera del 27 de julio en Tlaxcala, se inauguró la exposición Museo Verde y Oro WBC, la cual contiene más de 100 piezas históricas para el pugilismo, ubicada en la zona centro de Tlaxcala, completamente gratis.

La Gobernadora del estado de Tlaxcala, Licenciada Lorena Cuellar Cisneros, y el presidente del WBC, Mauricio Sulaimán, cortaron el listón.

El museo incluye cinturones, guantes autografiados, batas, shorts y botas utilizados por grandes campeones mundiales. Entre las piezas más representativas que el público podrá apreciar en esta exposición destaca el guante autografiado por Muhammad Ali en 1978. / REDACCIÓN



Es un día muy especial para la familia del boxeo. Iniciamos actividades con la apertura del museo de boxeo único en su clase y que solamente aquí podrán disfrutar. Tlaxcala entiende lo que el deporte aporta a la sociedad y es por tal motivo que esta función será un éxito rotundo."

**MAURICIO SULAIMÁN**  
PRESIDENTE WBC

## 6

## DEFENSAS EXITOSAS REALIZÓ BERCHELT DEL CETRO SUPERPLUMA WBC

una función espectacular que nadie se va a querer perder", expresó emocionado Sulaimán Saldivar.

Por su parte, la gobernadora de la entidad señaló que con estos eventos de talla internacional, Tlaxcala demuestra que es un estado comprometido con el deporte.

El deporte ha traído turismo nos ha logrado posicionar como el estado más seguro del país. Es para nosotros un honor abrirle las puertas al mundo del boxeo. El boxeo también existe en Tlaxcala y estamos listos para un momento histórico. Agradezco a todo mi equipo de trabajo por su compromiso con el deporte a todas las levendas que hoy nos acompañan por motivar nuestros jóvenes, manifestó.

En la conferencia también estuvieron presentes los ex campeones mundiales Guadalupe Piñón, Rafael Bazoorka Limón, Lupita Martínez, Miguel Ángel González, así como el medallista olímpico Juan Paredes y Mayeli Flores, entre otras personalidades deportivas que estarán presentes en las diversas actividades programadas en las siguientes semanas.

Guadalupe Bautista apoya esta cartelera de corte amateur que se realizará hoy

FOTO: CORTESÍA

## Habrán golpes en Alcaldía Tláhuac

La abogada-boxeadora Lupita Bautista, quien ha conquistado los cinturones de campeona minimosca de la IBF y la WBA durante su carrera, invita al público a asistir a la gran función de boxeo amateur que tendrá efecto hoy en la explanada de la Alcaldía Tláhuac. Las acciones darán inicio a las 2:00 pm.

"El evento es apoyado por mi manager, Julio Colmenero, conjuntamente con el comité organizador de San Pedro Tláhuac. Están programados 14 combates de corte aficionado y contará con la asis-



Esta confirmada la asistencia de Antonio Pitalúa, Zulma Muñoz, Jonathan Zurdo Lecuona, y yo estaré presente también."

**LUPITA BAUTISTA**  
BOXEADORA

tencia de figuras del boxeo como Antonio Pitalúa y Zulma Muñoz. Yo estaré presente, al igual que Jonathan Zurdo Lecuona" nos comentó Guadalupe Bautista.

De acuerdo con la brava combatiente que se distinguió al alcanzar un título académico, "pensando siempre en prever un

## EL DATO

### GRAN ANIMACIÓN

Es costumbre que la tradicional función atraiga un fuerte interés. Han llegado a asistir cerca de cinco mil personas.

mejor porvenir", la función forma parte de los festejos por la fundación de esa población chinampera, que cuenta entre sus monumentos a la Catedral de San Pedro Tláhuac, la cual continuamente congrega feligreses locales y gente de otros lugares.

Este evento es catalogado como una de las funciones más grandes de boxeo amateur. Ha llegado a reunir hasta cerca de cinco mil personas", señaló. / REDACCIÓN



# PRONAL

[www.pronal.com.mx](http://www.pronal.com.mx)
[atencionclientes@pronat.com.mx](mailto:atencionclientes@pronat.com.mx)

Papel **MEDIUM y LINER 100% reciclado** desde **90 grs/m<sup>2</sup>** hasta **160 grs/m<sup>2</sup>** para fabricación de caja corrugada, caja micro-corrugada y lámina de cartón



EMPRESA 100% MEXICANA FABRICANTE DE PAPEL MEDIUM Y LINER CON LOS MÁS ALTOS ESTÁNDARES DE **CALIDAD Y SERVICIO**

Productora Nacional de Papel, S.A. de C.V.

Grupo Ponderosa, S.A. de C.V.

Cartones Ponderosa, S.A. de C.V.

**Planta:** Domicilio Conocido, Ejido San Miguel, Villa de Reyes, SLP. C.P. 79500. **Tel:** 01 (485) 861 09 00

**Ventas:** Libramiento a Tequisquiapan Km 4. Zona Industrial Valle de Oro, San Juan del Rio, Qro. C.P. 76803. **Tel:** 01 (427) 271 96 22



**Ecofibras  
Ponderosa**

**COMPRAMOS**  
PAPELES BLANCOS -  
MIXTURAS - PERIÓDICOS  
- CORRUGADOS - PET

**REDUCE  
REUSA  
RECICLA**

Por cada tonelada reciclada,  
estás salvando 17 árboles

En Ecofibras Ponderosa contamos con más de 30 años de experiencia en reciclaje de papel, cartón y Pet en México, convirtiendonos en una solución definitiva para empresas y recicladores



#### SAN LUIS POTOSÍ

Camino Ejido la Libertad « 345, Col. Centro de Abastos  
San Luis Potosí, SLP. Tel: (444) 837 97 41

#### AGUASCALIENTES

Avenida Via Ferrocarril S/M, Col. Las Hadas  
Aguascalientes, Ags. Tel: (477) 578 38 83

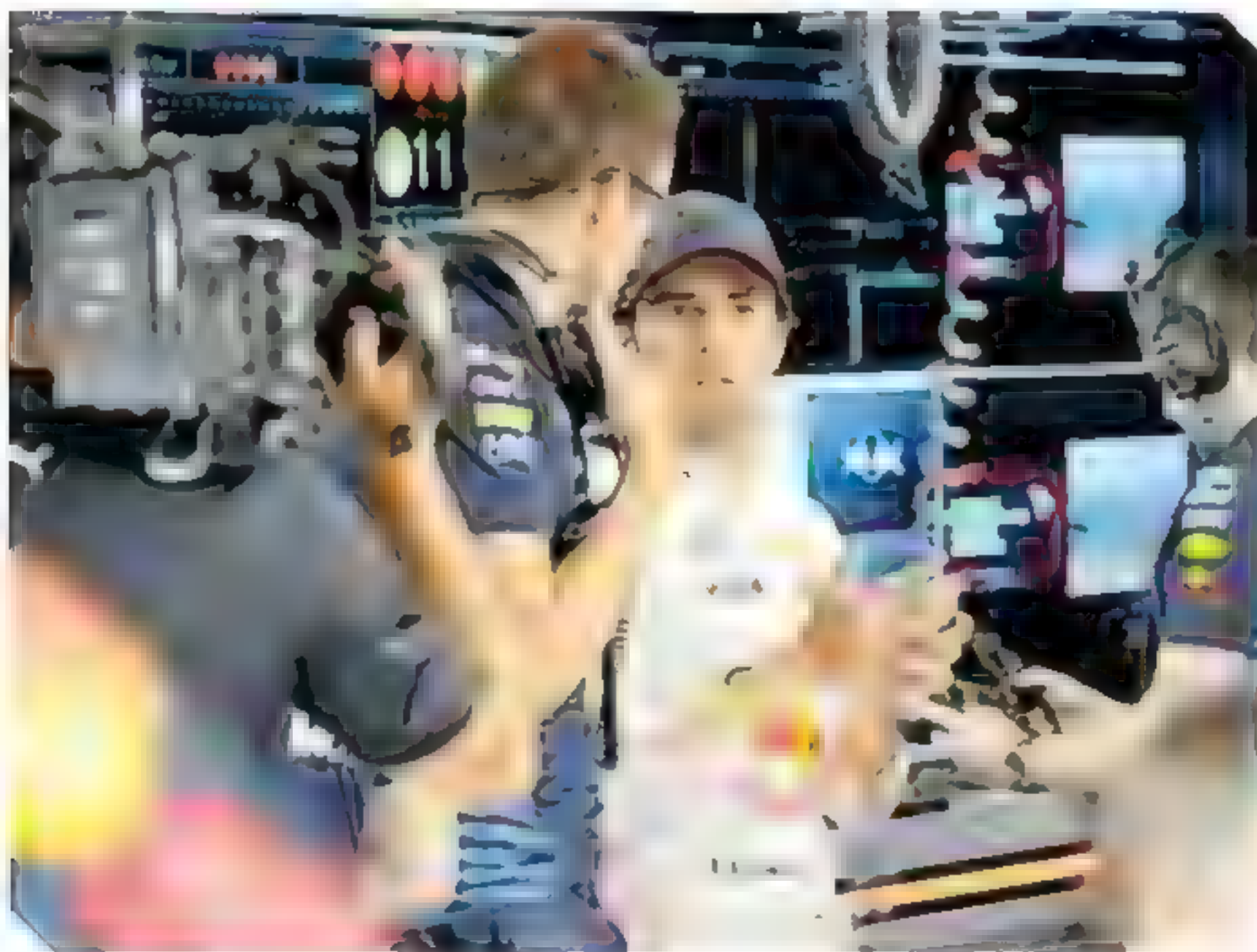
#### GUADALAJARA

Avenida Dos Cañas No. 3069, Col. La Nogalera  
Guadalajara, Jal. Tel: (427) 306 44 72



CHECO NO PASA EL TRAGO AMARGO DE AUSTRIA

# Sabor decepcionante



El piloto mexicano, de Red Bull, espera tener un mejor resultado este fin de semana

## TOP 5

Sergio Pérez sigue en el Top 5 del campeonato de pilotos en la campaña de la F1, está a 119 puntos respecto al líder Max Verstappen.

7

FOTO: AFP

## NUEVAMENTE ESPERA SACARSE LA ESPINA EN EL GRAN PREMIO DE GRAN BRETAÑA A CELEBRARSE ESTE DOMINGO

ITU

El piloto tapatío Sergio Pérez, subcampeón del Mundo de Fórmula Uno el año pasado y quinto en el Mundial declaró, con miras al Gran Premio de Gran Bretaña, el duodécimo del año, que se disputa el próximo fin de semana en Silverstone (Inglaterra) que "Austria -donde acabó séptimo el pasado domingo- fue muy decepcionante" y que espera "lograr un mucho mejor resultado" esta vez.

"Austria fue muy decepcionante, el rendimiento estuvo impactado desde el principio por importantes deterioros (en el auto) y eso comprometió mi carrera. No fue un fin de semana ideal", explicó Checo, nacido hace 34 años en Guadalajara (Jalisco), con seis victorias y 39 podios en la Fórmula Uno.

"Hemos trabajado para analizar cosas



Austria fue muy decepcionante, el rendimiento estuvo impactado desde el principio por importantes deterioros (en el auto) y eso comprometió mi carrera. No fue un fin de semana ideal"

PILOTO RED BULL

y asegurarnos de que tendremos ritmo en Silverstone durante todo el fin de semana", comentó el mexicano de Red Bull quinto en el certamen, con 118 puntos, 119 menos que el líder, su compañero, el neerlandés Max Verstappen.

"Es el vigésimo aniversario del equipo en F1 en el Gran Premio de Gran Bretaña y por tanto será una carrera especial. La factoría está muy cerca (en Milton Keynes) y el auto llevará una decoración especial para esta carrera. El coche tiene un aspecto muy especial y quiero asegurar me de honrarlo con un mejor resultado retornando a la forma en la que deberíamos estar", apuntó el piloto tapatío con miras a la próxima carrera del Mundial.

Tras el incidente protagonizado entre Max Verstappen y Lando Norris en el GP de Austria, Helmut Marko, en entrevista en OL24, se mostró contundente al hablar del piloto de McLaren.

"Fue patético como se comportó Norris por radio", aseguró el austriaco en defensa de su piloto, mientras que desde Woking piden que se endurezca el reglamento para evitar otro enfrentamiento como el de Verstappen y Hamilton.

"Estas cosas pasan y yo lo consideraría un accidente de carrera, aunque lo más probable es que Norris sobrepasara sus límites", señaló el asesor de Red Bull.



FOTO: KATIA FERNÁNDEZ

## Nascar podría correrse en lunes

Los organizadores de la carrera mostraron su entusiasmo

La emoción del automovilismo llegará al Autódromo Miguel E. Abed con dos fechas de la NASCAR Mexico Series, la primera este 7 de julio con el desarrollo de la mitad de competencia y a finales de año se realizarán las semifinales del circuito ante los aficionados poblanos.

Conscientes de los cambios climáticos que podrían cambiar los planes se tiene pensado arrancar más temprano las actividades para ganarle terreno a la lluvia. La carrera de trucks iniciará alrededor de las 11 de la mañana para que la carrera de NASCAR arrancará a las 13:30 horas aproximadamente.

En caso de que Tlaloc asistiera al Autódromo Miguel E. Abed, las acciones del deporte motor podrían ajustarse podrían moverse hasta 30 minutos para evitar complicaciones y si la lluvia impide que se realicen las carreras por completo, sería el lunes 8 de julio cuando se cumpla el compromiso en la Angelópolis.

Varios equipos llegarán desde este jueves a Puebla para entrenar el viernes se realizará el montaje y la jornada de entrenamientos oficiales, así como la clasificación se vivirán el día sábado para que la fiesta de la velocidad se realice el domingo.

Los organizadores esperan una participación de aproximadamente 35 vehículos en la carrera de NASCAR México y alrededor de 22 para las Trucks, que implica la llegada de más de mil personas, contribuyendo a la derrama económica del turismo deportivo. / KATIA FERNÁNDEZ / EL SOL DE PUEBLA

## PRESENCIA FEMENIL

Habrà presencia de tres mujeres en la NASCAR Mexico Series y a menos dos en la categoría de Trucks

NASCAR  
MÉXICO  
SERIES



AUTÓDROMO MIGUEL E. ABED  
7 JULIO 11:00 HRS  
BOLETOS @ thtickets.mx  
www.nascar.mx

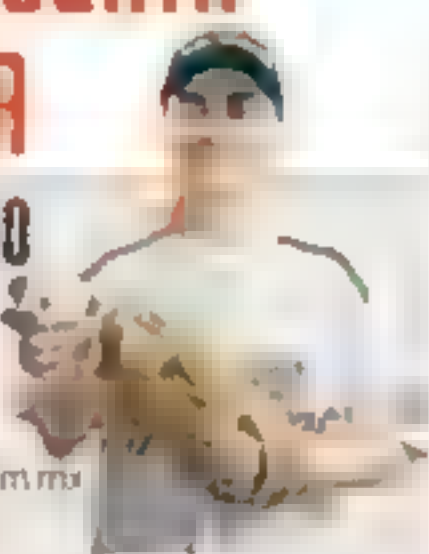
Menores de 12 años entran gratis.

PUEBLA | El Sol de Puebla | OL24 | Infinitum | ZTE | telcel | COMMSCOPE | MÉXICO



## 3 Y 2, CUENTA LLENA

**POR ALFREDO  
VALVERDE  
VERDEJA**

[illegible]

## Era de esperarse

**F**inalmente, el brazo derecho de Javier Assad se cansó y el pitcher mexicano fue colocado en la lista de lesionados de los Chicago Cubs. El esfuerzo que hizo en cada una de sus aperturas fue demasiado; trabajó demasiado y en su mayoría de salidas, no lograba pasar del quinto inning, con trabajos llegó al sexto, por lo que Assad deberá aprovechar que se aproxima la pausa del juego de Estrellas, para retomar la segunda vuelta lo mejor posible.

Alan Trejo encontró chamba con los Dodgers de Los Angeles, al firmar un contrato de ligas menores. El infielder mexicano fue puesto en asignación por los Rockies de Colorado la semana pasada, donde tuvo poca actividad.

El pelotero tricolor tuvo que ganarse su lugar en el campo de entrenamiento de los Rockies y fue titular en el segundo duelo que Colorado sostuvo en la CDMX ante los Astros de Houston. Dependerá del jugador si quiere ser llamado al equipo grande.

Primero fue el pitcher zurdo Blake Snell, quien ingresó a la lista de lesionados de San Francisco, y ahora es el también lanzador zurdo Jordan Montgomery, quien estará fuera de acción por lo menos 15 días con Arizona, aunque este a diferencia de Snell, su molestia no es en el brazo de lanzar, sino en su rodilla derecha. Ambos firmaron ya iniciada la temporada, por consejo de su agente Scott Boras.

Las lesiones persiguen a los Astros donde figura el mexicano José Urquidy y Cristian Javier con la operación Tommy John, ahora se une JP France que será intervenido de su hombro derecho y perderá el resto de la temporada.

Johnny Cueto ejerció la opción de exclusión voluntaria en su contrato de ligas menores con los campeones Rangers y ahora es agente libre. Lo mismo hizo Julio Teheran con los Orioles de Baltimore. Ninguno vio en un futuro cercano la posibilidad de ser llamado al equipo grande.

Al parecer no habrá mexicanos en el juego de Estrellas, pero sí en el encuentro de futuras promesas. Estará Gabe Alvarez, como coach de tercera base de la Liga Nacional, jugó que hace varios años con Detroit y San Diego y ahora ayudará a Michael Young.

# Sacudieron a Bellozo



第111页

**El cachanilla** fue vapuleado por la artillería de los Red Sox

ENTRADA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
BOSTON	2	0	0	3	0	0	2	1	0	0	15	0
MIAMI	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	3	7

**FROM ALBERT EINSTEIN TO VIKTOR FRANKL**

**R**afael Devers conectó doblete de dos carreras en el primer tramo, Cedanne Rafaela agregó cuadrangular de tres anotaciones en el cuarto capítulo ante el lanzador novato mexicano Valente Bellozo y con ello los Boston Red Sox derrotaron 8-3 a los Miami Marlins.

Bellozo venia de una presentacion de ensueño, al colgarle cinco argollas a los

**EL PITCHER NACIONAL  
TUVO DOS DESCUIDOS QUE  
LE COSTARON CINCO  
ANOTACIONES Y PERDIÓ**

Kansas City Royals, pero ahora las caicetas rojas le hicieron ver su suerte desde el primer episodio.

Jarren Duran fue dominado con largo batazo al prado izquierdo, Tyler O'Neill dio sencillo y ancló en la antesala con doblete de Wilver Abreu. La mesa estaba servida para el experimentado Devers, que respondió con un rodado por el lado derecho que estuvo cerca de atrapar el primera base lake

# Inusual duelo de mexicanos



With gratitude

**Un swing de George Springer ayudó a Toronto a salir victorioso.**

## OTROS RESULTADOS

GIANTS	5-3	ATLANTA
SAN DIEGO	0-7	TEXAS
FILADELPHIA	6-4	CUBS
DETROIT	3-5	MINNESOTA
WHITE SOX	6-7	CLEVELAND
SAN LUIS	7-4	PITTSBURGH

60

**DISPAROS REALIZÓ  
BELLOZO EN LOS CINCO  
ACTOS QUE LANZÓ**

Burger y la pelota se internó al jardín, lo que permitió anotar a O'Neill y Abreu.

El mexicano se compuso y cuando mejor lucía, tras sacar los tres outs del tercer capítulo por la vía de los strikes, el japonés Masataka Yoshida y Emmanuel Vázquez atiza- ron sencillos, tras retirar con fly dentro del cuadro a Dominic Smith, vino Rafaela con su noveno bambinazo del año, al séptimo disparo de Bellozo, para poner las cosas 5-0. El lanzador local terminó su labor retirando a sus últimos cinco bateadores que enfren- tó, pero el daño ya estaba hecho.

Las dos primeras carreras de Miami fueron por jonrones de Jake Burger en la quinta y de Jesús Sánchez en el séptimo capítulo.

El éxito fue para Kulter Crawford, quien no tuvo problemas para silenciar la artillería de los modestos Marines que apenas dieron tres hits en seis innings, aceptó una carrera y propinó siete chocolates.

El nativo de Mexicali propinó ocho ponches, en cinco episodios, apenas dio una base por bolas.

Por los texanos Salazar se fue de 21 con su quinta carrera impulsada del año, también timbró en una ocasión. Recibió una base por bolas. Kirk no tuvo fortuna en dos turnos oficiales a la caja de bateo se llevó dos ponches, recibió una base por bolas y anotó una de las siete rayitas que tuvo la novena canadiense.

## MÁS TRICOLORS

José Iglesias empalmó doblete productor en el décimo episodio para romper un empate que permitió a los Mets de Nueva York doblegar 7-2 a los Nacionales de Washington. El mexicano Joey Meneses de 3-1 y abanicó la brisa en dos ocasiones por los perdedores... EL novato Luis Gil toleró cuadrangulares de dos carreras de Elly de la Cruz y Will Benson, para que Cincinnati doblegara 5-4 a la casa de los Yankees. Alex Verdugo se fue de 3-0 con un pa-saporte y una anotada y José Treviño de 3-0. / ALFREDO VALVERDE VERDEMA



## EL SERBIO LUCIÓ UNA RODILLERA Y SE IMPUSO AL CHECO VIT KOPRIVA EN APENAS TRES SETS

EFE

El serbio Novak Djokovic, como se pudo ir apreciando estos días, tiene la rodilla derecha en perfectas condiciones para competir en Wimbledon, casi un mes después de operarse de menisco, y derrotó con contundencia al checo Vit Kopriva en su debut en Wimbledon, por 6-1, 6-2 y 6-2.

Djokovic, que había perdido el último partido que jugó en la pista central, hace un año ante Carlos Alcaraz en la final, lució la misma protección en la rodilla que ha llevado en los últimos diez días, pero se movió sin impedimentos, como ya hizo en sus entrenamientos con Fede Coria, Frances Tiafoe, Daniil Medvedev, Iannik Sinner y Holger Rune.

En una pista que conoce a la perfección, puesto que en ella conquistó siete títulos, Djokovic confirmó que el esfuerzo en su rehabilitación mereció la pena. Puso toda la carne en el asador para estar listo para el torneo y el debut ante Kopriva despejó todas las dudas.

Su primer set fue arrasador, ahondando en los nervios de Kopriva, lanzado desde la previa a la central en apenas el séptimo partido en hierba de su carrera. Sin una sola victoria en Grand Slam en su vida, pensar en dar la sorpresa ante Djokovic, como había hecho minutos antes lesica Bouzas ante Marketa Vondrousova, era una quimera. El cupo de sorpresas ya estaba completo.

Se le alargó el partido en el segundo set, en un intercambio de tres juegos en el que le costó doblegar al checo, pero a partir de ahí fue un paseo para el serbio, que no tuvo que afrontar ni un punto de rotura con su servicio en todo el encuentro y generó quince. Por sacarle un pero al de Belgrado, dejó escapar seis puntos de break.

"Estoy encantado de cómo me he sen-

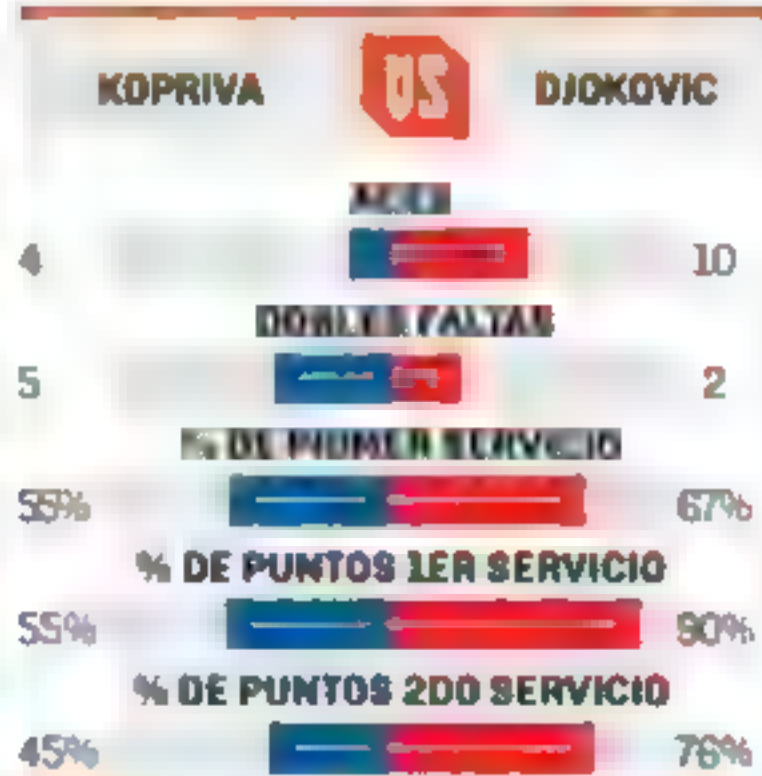
## DJOKOVIC ARRANCÓ CON EL PIE DERECHO

# Debut perfecto



El serbio, de 37 años, lució una rodillera que le permitió jugar

## EL JUEGO EN NÚMEROS



## TRANQUILO

El siguiente rival del siete veces campeón en la Catedral será el inglés Jacob Fearnley, quien eliminó al español Moro.

tido en la pista. Han sido circunstancias distintas volver a Wimbledon este año pero estoy encantado de cómo me he visto y cómo he jugado", aseguró el ganador de 24 Grand Slams y siete títulos en pasto.

Me he concentrado en mi tenis y no en la rodilla. Todo lo que podía hacer sobre ella lo he hecho en las últimas semanas. En cualquier otro torneo no me hubiera puesto en riesgo y no habría acelerado tanto, pero esto es Wimbledon", añadió.



DEM

Mario Vázquez Raña  
Fundador

Paquita Ramos de Vázquez  
Presidenta y Directora General

Francisco Torres Vázquez  
Vicepresidente Ejecutivo

Francisco José Torres Vázquez  
Ejecutivo de Negocios, Asesor  
y Estudios Teoría

Francisco José Torres Vázquez  
Ejecutivo de Negocios, Asesor  
y Estudios Teoría

Martha Ramos Sosa  
Ejecutiva de Negocios, Asesor  
y Estudios Teoría

Antonio Rodríguez Demeneghi  
Director General División Papel

Eduardo Sánchez Rodríguez  
Director Nacional de Tecnología

Victor M. Pimentel González  
Director Nacional  
de Recursos Humanos

## ESTO

David Segoviano Ramos  
Director

Jorge Guzmán Torres  
Subdirector

Maria Guadalupe Lira de la Rosa  
Subdirectora

José Ángel Parra Martínez  
Subdirector

Luis Arceles García Oliva  
Jefe de Información

Celso Juárez Monjaraz  
Jefe de Redacción

Roberto Martínez Guzmán  
Jefe de Redacción

Érik Alberto Estrella Valdez  
Jefe de Fotografía

María Guadalupe Lira de la Rosa  
Gerente de Publicidad y Ventas

ESTO  
Erickson Olvera  
Año LXXXIII Número 29.541  
Editor responsable  
David Segoviano Ramos  
Registrado por el Instituto Nacional del  
Derecho de Autor  
D-4-2008-071518241400-101  
Registro de la Propiedad  
de Licitud de Título 14250  
Número de Certificado  
de Licitud de Contenido 11823  
Registro de la Propiedad  
de Licitud de Contenido 11823  
Punto N° 7 Col. San Rafael, Ciudad  
de México, C.P. 06470 Impreso Talleres de la  
Caj. Periodística ESTO, S.A. de C.V.  
Dullesman Prieto 7 Col. San Rafael  
C.P. 06470  
Distribuidor Expendios de la Unión de  
Expendidores y Vendedores  
de los Periódicos de México, A.C.  
Teléfonos del periódico  
Dirección 55-55-35-68-46  
Commutador 55-55-68-15-11  
Publicidad y Ventas 51-40-10-58  
y 51-40-10-56  
publicidad@esto.com.mx  
Nota: Las letras IP al final de una  
información significan inscripción Pa-  
gada. Prohibida la reproducción total  
o parcial de las informaciones y mate-  
riales contenidos en el periódico  
previa de la Dirección.  
No se devuelven originales.



El esloveno demostró que domina el Tour de Francia, al ganar la etapa del día y ya acumula doce en su historia

## Pogacar asaltó el liderato

Muy rápido, apenas en la etapa número cuatro, llegó la primera prueba de montaña en el Tour de Francia 2024, donde uno de los máximos favoritos a subir a lo más alto del podio en París, el esloveno Tadej Pogacar, se convirtió en el nuevo líder de la competencia.

Pogacar obtuvo su victoria número 12 en la ronda gala y la #78 como ciclista profesional, al imponerse en solitario, con más de 30 segundos de ventaja con respecto a sus perseguidores.

Desde que se conoció el trazado del Tour, las miradas estaban puestas en una etapa cuatro que dio inicio a los ascensos por la montaña, con más de 100 kilómetros y que tenía como su punto más fuerte la subida al Galibier.

Pogacar no solamente fue el más fuerte en el ascenso, logró mantener las dife-

rencias incluso en la bajada para llegar en solitario a la meta. El esloveno se vistió con el maillot amarillo del líder, que perdió el ecuatoriano Richard Carapaz.

"Es un sueño ganar una etapa en el Tour de Francia. Es muy importante para nosotros esta victoria. En el pasado había entrenado en esta carretera, sabía que era una etapa dura. Me da mucha confianza para este Tour el poder comenzar con esta victoria", dijo Tadej tras su victoria.

De esta forma Pogacar completó la etapa en tres horas, 46 minutos y 38 segundos, 35 por encima de sus escoltas Evanpoel, Juan Ayuso y Primož Roglič.

En la clasificación general de la competencia, Pogacar ya es el líder con un tiempo de 19 horas, seis minutos y 38 segundos. Remco Evanpoel es segundo a 45 del maillot amarillo. / JORGE BRIONES



**ESTO**

Miércoles  
3 de julio  
de 2024

28

CORTESÍA: SONY MUSIC



**Arturo Márquez  
compuso una segunda  
pieza para la agrupación  
internacional formada  
por Alondra de la Parra,  
en la que expone  
conflictos actuales**

ALMA ROSA CAMACHO

El Sol de México

**P**udo llamarse *Perras al olmo*, a decir del compositor Arturo Márquez, por la titánica encomienda que le hizo la directora de orquesta Alondra de la Parra. Escribir una sinfonía, inspirada en las *Variaciones* de Alberto Ginastera, que diera un espacio de lucimiento a cada solista.

La pieza lleva por título *Imposible*, como la orquesta que De la Parra formó en 2020, con músicos de distintas nacionalidades que trabajaron a distancia obligados por la pandemia.

La Orquesta Imposible estrenó la pieza en 2022, en la primera edición del Festival Paax GNP Riviera Maya, donde se grabó un álbum en vivo que incluye las *Variaciones Concertantes*, Op. 23, de Ginastera.

"Este es el primer producto permanente del Festival Paax GNP", dijo la directora de orquesta en un evento remoto desde la Riviera Maya para presentar el álbum.

De la Parra recordó que la colaboración con Márquez comenzó con el estreno de *Danzón*, en los inicios de la Orquesta Imposible. "Lo llamé después y le dije 'ya acabó la pandemia', vamos a juntarnos para la primera edición del Festival Paax GNP".

Explicó que es una pieza especial, pues "no es precisamente una sinfonía, que sigue una estructura de cuatro movimientos. Ésta tiene ocho con diferentes ritmos, texturas, pero conserva la esencia de esta pequeña melodía, que es la base de las variaciones, y tiene como característica que en cada movimiento, hay un solista".

Felix Klierer, Michal Korman, Rolando Fernández, Sacha Rattle, Pacho Flores, Gili Schwarzman, Edison Ruiz, Guy Braunstein, Nemanja Radulović, Jørgen van Rijen y Stefan Schulz, fueron los solistas de esta grabación.

La creación de Márquez, detalló la directora, "se inspiró en el proyecto de la Orquesta Imposible y dedicó a cada movimiento un tema urgente".

El primer movimiento y el último, abordan el cambio climático, a través de un contraste entre las cuerdas que representan a la naturaleza y las maderas y metales como un símbolo del ser humano en constante enfrentamiento con el entorno.

El segundo movimiento, titulado *Resiliencia* fue escrito para el cornista alemán Félix Klierer quien nació sin brazos y precede al que dedica a la equidad de género, que interpretan dos chelistas, un hombre y una mujer, "ambos tocan la misma melodía, pero ella lo hace dos octavas arriba, que es más difícil de tocar. Esto ejemplifica la inequidad de género y obliga a que las orquestas que ejecuten esta obra tengan el mismo número de hombres y mujeres".

*Sin retorno*, que trata el tema de la migración, fue escrita para Pacho Flores y Paquito de Rivera, mientras que para abordar la empatía, Arturo Márquez eligió como solistas "a los dos instrumentos menos posible de escuchar juntos, flauta y contrabajo, todo el movimiento están imitando uno al otro, y solo tienen una nota en común la más ruda y difícil de tocar".

*Controversia*, para dos violines ejemplifica la unidad; en esta parte "dos virtuosos tocando al unísono exactamente lo mismo pero uno de ellos al revés, como cuando tenemos un fin común, pero distintas formas de ver", agrega De la Parra.

*Utopía*, a cargo de dos trombones, está compuesta sólo de acordes mayores, "muestra cómo necesitamos la disonancia, el conflicto", finaliza la directora, y destaca que la intención de esta pieza es "hacernos reflexionar sobre los problemas más grandes de la humanidad".

**"No es precisamente  
una sinfonía, que  
sigue una estructura  
de cuatro  
movimientos, ésta  
tiene ocho"**

**Captura el espíritu de  
la Orquesta  
Imposible**



# Adriana Llabrés crea sus fuentes de trabajo

6

**NOMINACIONES** al Ariel tiene *Todo el silencio*, incluyendo Mejor Película, Mejor Actriz y Mejor Guion Original.

BELÉN ELIGIO  
El Sol de México

**Todo el silencio es ejemplo de inclusión, no sólo por su trama, sino porque la actriz nominada al Ariel también es la productora**

La actriz Adriana Llabrés celebra su nominación al Ariel por la cinta *Todo el silencio*, y busca fomentar la unidad en el cine. Se siente orgullosa de que la película sobre una joven que está perdiendo el oído, que ella misma protagoniza y produce, recibió seis nominaciones a los Premios Ariel, incluyendo las categorías de Mejor Película, Mejor Actriz y Mejor Guion Original.

En entrevista con *El Sol de México*, la actriz opinó que a través de estas nominaciones, también logran tener mayor difusión para su proyecto, y así amplificar el mensaje de empatía y tolerancia que buscan enviar.

"Es poder ver más allá de nosotros, las diferencias que existen y aprender de ellas, abrazar esas diferencias en nosotros y los demás, hace un mundo más armónico, significa algo muy grande que haya más exposición y difusión de nuestra película", señaló.

"Es como recibir un abrazo de que vas por buen camino, y estás haciendo algo que vale, y que el trabajo y toda la espera, la paciencia y los sube y bajas han valido la pena", agregó sobre la importancia de haber sido considerada por la Academia Mexicana de Artes y Ciencias Cinematográficas.

“

**ADRIANA LLABRÉS**  
ACTRIZ Y PRODUCTORA

**"No hay que esperar que nos den oportunidad de trabajar, por eso también surge que yo sea una de las productoras"**

## REFLEJA LA DIVERSIDAD

En la cinta, *Miriam* (Adriana), una joven hija de padres sordos, cuya vida da un giro cuando se entera que está perdiendo el oído. Aun confundida por cómo se siente al respecto, navega por esa transición con la compañía y el apoyo de su novia (Ludwika Paleta, también nominada como Mejor Coactuación Femenina) y sus colegas de la escuela de lenguaje de señas donde imparte clases.



Prepara otra cinta junto a Enrique Singer, Elsa Reyes y Ana Kupfer

Llabrés subrayó que su mayor interés es seguir contando historias de inclusión con naturalidad, tal como sucede en este proyecto que formó parte del 28 del Festival MIX. Cine y Diversidad Sexual.

Por ello, externó su interés en siguiendo dando voz a distintas minorías. "Hay mucho edadismo (discriminación por la edad), de discriminación hacia las mujeres, son temas que me importan y me afectan, quiero hablar de lo que me importa. Siento que es lo que nos corresponde a cada uno, y quiero también apreciar esa diversidad en los demás".

## UNE A DISTINTAS INDUSTRIAS

Esta película contó la dirección de Diego del Río, quien había trabajado previamente como director de teatro, así como con la compañía de algunos colegas que también vienen de las tablas.

Al respecto, Adriana Llabrés subrayó la importancia de que los artistas se apoyen entre sí, y se arriesguen a forjar su propio camino. "No hay que esperar que nos den oportunidad de trabajar, por eso también surge que yo sea una de las productoras de *Todo el silencio*. Por eso también nos tardamos 11 años, porque no es fácil".

Sobre el hecho de ceñirse a un solo aspecto de la creación artística, agregó "Espero que estemos rompiendo este sistema o esquema jerárquico, tal vez lentamente, pero se está volviendo un poco más horizontal, estas divisiones entre actores de teatro, de cine y de televisión, no nos favorecen; espero que más y más actores rompamos estas divisiones que no existen", finalizó.

Actualmente, la actriz prepara un nuevo proyecto de comedia en cine, de la mano de Enrique Singer, Elsa Reyes y Ana Kupfer como socios.

# Lola Dueñas quiere trabajar en México

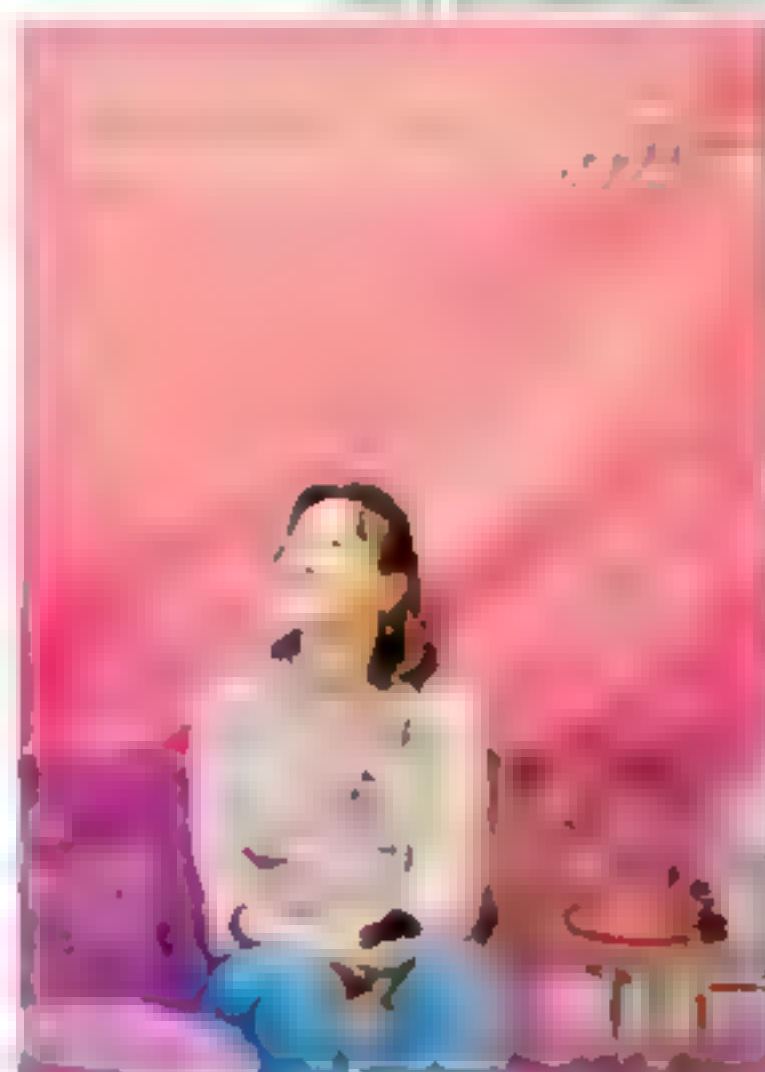
ADELA MAC SWINEY GONZÁLEZ  
El Sol de México

MADRID. Lola Dueñas, una de las actrices más cotizadas de España, quien ha sido galardonada en Cannes, San Sebastián o en los premios Goya, llegará en octubre a México, tras su reciente Premio Platino a Mejor Interpretación Femenina en Miniserie o Televisión por su interpretación en *La mesías*, que le otorgaron en Xcaret.

"Fue increíble ese viaje, volví revolucionadísima por la energía de allí, por la ener-

gía de trabajo que hay: fuimos tres días a Cancun, a los Premios Platino, y en mi cabeza estaba ya volverme con representante y ya la tengo, la mejor de México, la conocí allí, encantadora y me vuelvo ahora en octubre", dijo y agregó que estará un tiempo en este país, en busca de proyectos.

En entrevista para *El Sol de México* en el marco del Festivalito La Palma, insistió en que México le ha revolucionado totalmente. "A mí México ya me encantaba, yo rodaba allí y todo, pero es verdad que ahora en Xcaret todo el mundo me animó



La premiaron por la serie *La mesías*

“

**"todo el mundo me animó muchísimo: Lola, vente, Lola, vente, aquí está pasando todo, no te lo pierdas, y ahora voy muy emocionada"**

muchísimo: Lola, vente, Lola, vente, aquí está pasando todo, no te lo pierdas, y ahora voy muy emocionada".

En el marco del festival se proyectó la película *Sobre todo de noche*, ópera prima de Víctor Iriarte, en la que Dueñas comparte crédito con Ana Torrent. Una película que aborda la terrible herida que supuso los más de 300 mil bebés robados durante el franquismo español.



## HORÓSCOPOS

IGNACIO TEODORO / EFE



**ARIES** Tendrás olfato para los temas financieros. Es posible que tengas un presentimiento en este sentido que te salve de la pérdida de una cantidad de dinero relevante.



**TAURO** Vigila tu cuenta corriente antes de que te lleves un disgusto innecesario. Hoy debes permanecer atento a alguna negociación que puede surgirte.



**GÉMINIS** Si estás iniciando una actividad o un nuevo trabajo, será el momento de volcarte en ello. Disfrutarás de poco tiempo libre, pero con la sensación de haberlo dado todo.



**CÁNCER** Te das cuenta de que no puedes ayudar a alguna persona, pero hay cosas que no están en tu mano. Otras sí te son factibles, y te ocuparás de llevarlas a cabo.



**LEO** Los sinsabores que has vivido ultimamente fueron producto del temor y de esa costumbre de tomar más precauciones de las realmente necesarias.



**VIRGO** Si eres previsor y no cometes excesos de aquí en adelante te alegrarás mucho, porque surgirán planes de viajes con los amigos que no podrás rechazar.



**LIBRA** La práctica del deporte te vendrá de perlas esta temporada para mantener la línea, pero asegúrate antes de que no pones en riesgo tu salud.



**ESCORPIÓN** Los problemas relacionados con la espalda pueden trastocar tu aparente salud de hierro. Seguramente se deban a la tensión del trabajo, pero tendrán fácil arreglo.



**SAGITARIO** Alguna complicación de salud te dará la medida de quién se preocupa por ti. Verás que recibes muchas más llamadas de las que esperabas.



**CAPRICORNIO** Tendrás un día especialmente inspirado para ayudar a los más necesitados, y tal vez encuentres sentido a muchas de las cosas por las que trabajas a diario.



**ACUARIO** Habilidad para manejar el dinero y sacar de él el máximo rendimiento. Si utilizas sabiamente tus dones y tu talento puedes además conseguir otras muchas cosas.



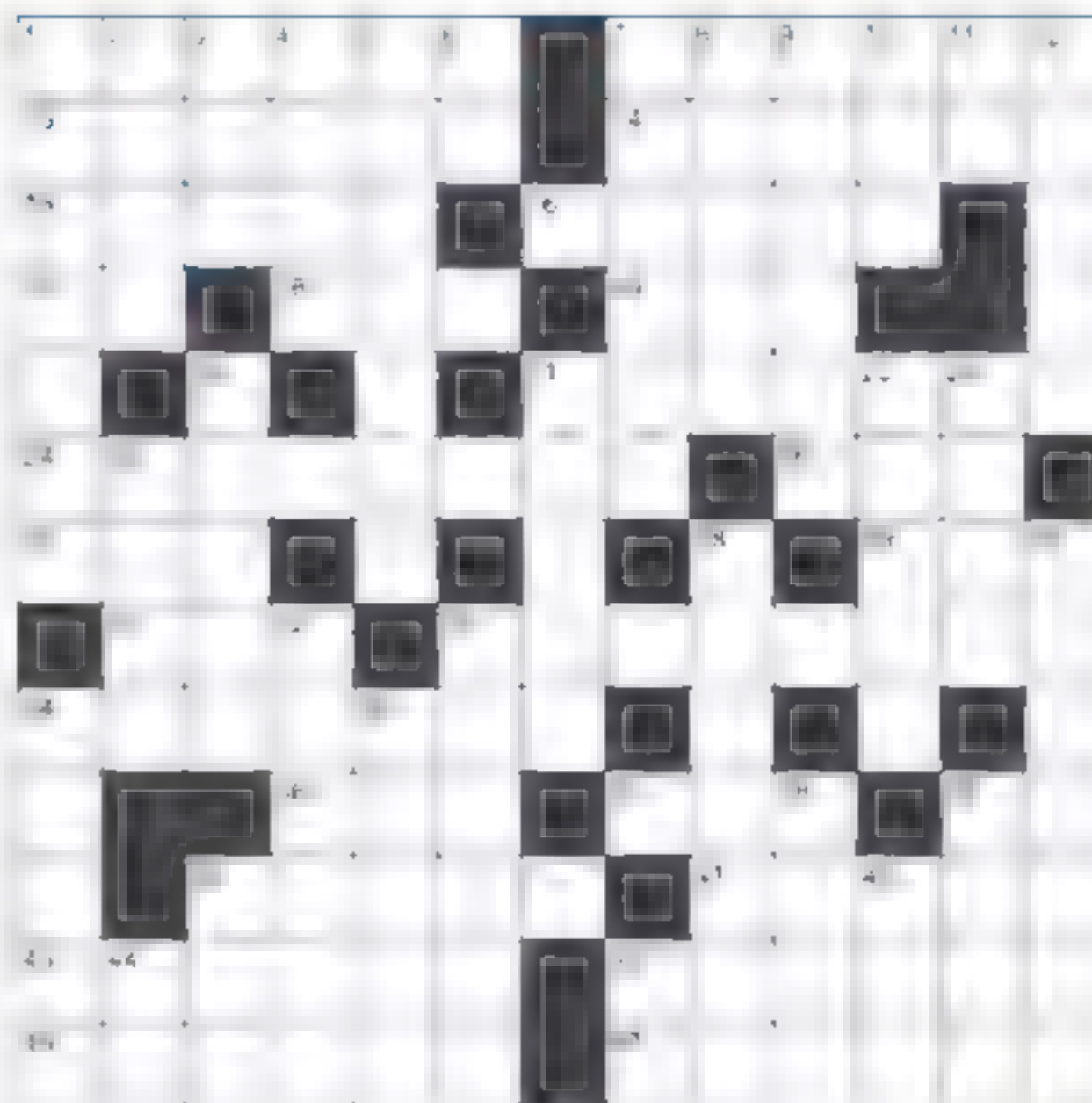
**PISCIS** Las preocupaciones de salud se olvidan, el descanso ha hecho mella y te encuentras con ánimos para volver a tus tareas. Buena época para mantener una vida más sana.



## CRUCIMANIA

## HORIZONTALES

1. Árbol ebenáceo, propio de Asia (pl.)
7. Soldado de la antigua milicia romana, que peleaba con asta
13. Nuevo o principiante en cualquier facultad o materia
14. Quitar algo raspando
15. Relativo a la tea
16. Acento gráfico
17. Símbolo del uranio
18. Archipiélago filipino
19. (Hartmann von, 1170-1235) Trovador alemán, nacido en Suabia
21. Municipio español, situado en el noroeste de la provincia de Jaén
24. Arma formada por un asta de madera y una mojarra con cuchilla transversal
26. Pueblo indígena del grupo mayance que habita en el occidente del alt. plano de Guatemala
27. Contracción
29. (...) Mahal) Mausoleo construido cerca de Agra, maravilla del arte indio
31. En inglés, "red" (muy usada en tenis)
33. Basalto
34. Grosor
36. Uno de los hijos de Noé
37. Situación ridícula y cómica
39. Símbolo de Europa
40. Da o produce silbidos
41. Pequeño mamífero carnívoro de América
43. Olor
45. Bicicleta para dos personas



46. Acción de abrazar o abrazarse
47. Antiguo nombre de Ankara, capital de Turquía

## VERTICALES

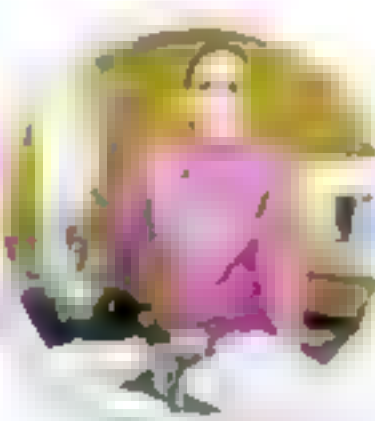
1. Lo que constituye la esencia y la unidad de un género
2. Se dice del colonio holandés que se estableció en el África Austral en la segunda mitad del siglo XVII
3. Parte de un todo
4. Cesta para echar la pesca
5. Conceder
6. Preposición "debajo de"
7. Nacida bajo el signo de Áries
8. Estado en el que el ser orgánico

ejerce normalmente todas sus funciones

9. Cántico litúrgico católico que se usa para alabar y dar gracias a Dios
10. Nombre de la letra "r" en su sonido suave
11. Dios egipcio del sol
12. Premio que anualmente otorga la Academia de Cine de Hollywood
20. Hierba orquídea, de hojas oblongas con manchas carmesíes longitudinalmente
21. Pequeña población de beduinos formada de tiendas o cabañas
22. En Marruecos, predicador encargado de dirigir la oración del

- viernes y de pronunciar el sermón
23. (Manuel de ... y Jurryent) Virrey del Perú entre 1761 y 1766
25. Ciudad del norte de Francia, en Paso-de-Calais
28. Planta trepadora perenne asclepiádaca con flores dispuestas en umbelas blancas o rosadas, y cuyo jugo es un energético purgante
30. Cabezada de cordel
32. Trabajo de investigación escrito, exigido en algunas facultades para poder acceder a los estudios conducentes al grado de doctor
33. Coma, convexidad
34. Punto de mayor curvatura de cada cuaderna de un buque
35. (Agua de ...) Agua mineral de Nieder Seifers en Wiesbaden (Alemania)
38. Batintin
39. Compuesto que resulta de la unión de dos moléculas de alcohol con pérdida de una molécula de agua
40. Lo que es, existe o puede existir
42. (...) Ekiti) Importante ciudad del sudoeste de Nigeria
44. Símbolo del verbo
45. Interjección "¡Tate!"

ATORAS MTRAS  
ELIAS LUCROSO  
FUELE ITIL  
BORRASCOSO  
TERRA RIZARON  
EMANA CAOS  
GCLUB BOLO  
LEERAN IR  
IAA KAM  
OSOS MORDAZ  
REDOMONENOJA  
EROS SIRONIA



## TE LA PONGO FÁCIL

### RECETAS DE COCINA

GLORIA ZABALGAITIA DEL CASTILLO

## BOLA DE ROQUEFORT



## INGREDIENTES:

- 1 queso crema grande
- 400 grs. de queso roquefort
- 1 taza de nueces picada
- 1/2 taza de pasitas

## MODO DE PREPARARSE:

1. Mezclar con un tenedor todos los ingredientes, a que queden pedazos de queso.
2. Darle forma de bola con la ayuda de película plástica y servir acompañada de galletas o rebanadas de pan. Adornar con más nueces.



## SUDOKU

2		3	4					
1								3
	8			5	4			2
4			6	3	9		2	
			1			3		7
				7				
		9		1				
	6	1				9		
				7		8		

6	4	2	9	7	3	5	1	8
1	9	8	6	5	2	4	3	7
5	7	3	4	1	8	2	6	9
9	2	6	8	4	1	3	7	5
4	1	7	3	9	5	6	8	2
8	3	5	2	6	7	9	4	1
2	6	4	1	8	9	7	5	3
3	5	1	7	2	4	8	9	6
7	8	9	5	3	6	1	2	4





ÚNETE A NUESTRO  
GRUPO DE WHATSAPP

**TODA LA  
EXPERIENCIA  
PARA  
INFORMAR**

# ES NOTICIA

**LUNES A VIERNES**

**9:00 PM**

**adn**  
SEMPRE

**40**

TV



deezer

Spotify

Google Play

Amazon

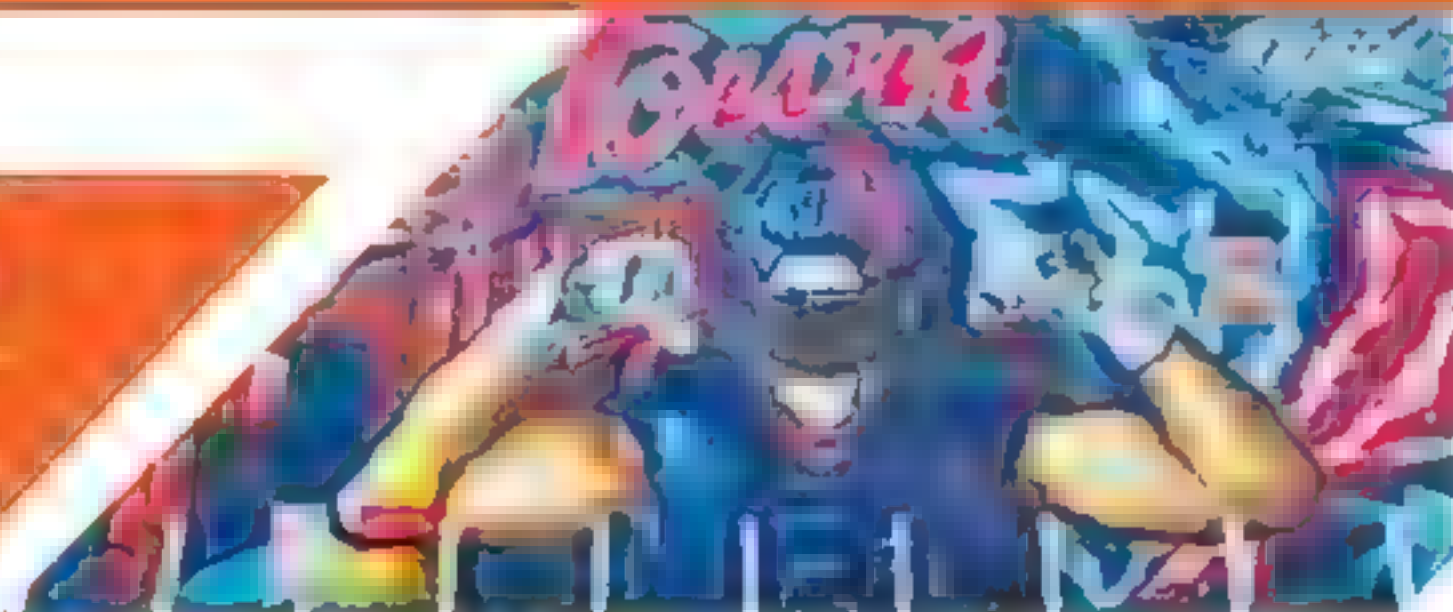
Apple TV



## LA ÚLTIMA

ESTADÍSTICA

100% de la ciudad



La cultura del rap y el fútbol americano forma parte de esta ciudad.



Los murales atraen las miradas de los turistas al reunir a varias figuras y ser un mosaico cultural

FOTO: JUAN CARLOS TORRES / ENVIADO

### ZONA COMPLICADA

Para llegar a los murales, la mejor forma es por el freeway, aunque muchos advierten que no está en una zona segura

## HOUSTON IMPACTA VISUALMENTE

# VIBRA CON SUS MURALES

DESDE FRIDA KAHLO, SELENA Y BART SIMPSON, TODOS TIENEN SU HUECO EN LA LLAMADA H-TOWN

POR MIGUEL ÁNGEL MUJICA/ENVIADO



**Houston.** La emotividad de la H-Town pasa desde sus atardeceres hasta el intenso calor que se vive por la época del año. Houston sabe

convivir con los deportes gracias a todos los equipos que alberga, pero no sólo saben de hazañas, también de cultura, por esos sus murales impactan

Las altas paredes se llenan de pintura con un ritmo imponente que denotan el gusto de los autores. Desde Selena, Frida y Kobe Bryant, hasta Bart Simpson, Nico Collins de los Texans y un tipo salón de la fama del rap

Los autores firman en lo más alto, pero es complicado no pensar en los momentos que los homenajeados dejaron en la sociedad, pues muchos dejan flores o un pequeño texto en el suelo para recordarlos

Big Hawk, Big Moe, Pimp C., Bushwick Bill y Mr. 3-2 Governor son las leyendas de las rimas que acompañan al DJ Screw, artistas que dejaron su huella en la cultura afroestadounidense y que suele ser el marco perfecto para aquellos que quieren una foto del recuerdo. A su espalda se puede ver la ciudad con sus grandes rascacielos

El cielo es el límite, es otra de las visio-



Los grandes edificios de esta urbe son parte del atractivo



nes que se pueden apreciar, además del letrero con el nombre de la ciudad

Del otro lado del sitio, son la reina del Tex-Mex y la pintura mexicana, las que se llevan todas las miradas. Selena muestra

su belleza junto a George Floyd, un hombre que tiene su propia historia en Houston y del que se esperaba fuera la próxima gran figura del deporte estadounidense, aunque fue asesinado por un policía

**El corazón** es una muestra de amor hacia esta ciudad

Frida Kahlo está más adelante, junto a un jaguar y un guerrero Águila listo para defenderla en caso de ser necesario. La artista poco necesita, pues fue adaptada con una pistola en la mano.

Los astronautas, el hijo mayor de los Simpson y hasta el jugador de fútbol Kobe Bryant, también se reflejan, mientras que el deporte local está representado con el receptor abierto de los Texans de Houston, Nico Collins

Así son los murales de la H-Town, sin mencionarse algo de fútbol, pese a que está a unos días de albergar los cuartos de la Copa América.\*

**Frida Kahlo** es parte de esta expresión





# Submarinismo

De la contemplación al activismo



# N

EL FUTURO ES LO QUE HACEMOS



NORMAL



**CADA VEZ MÁS BUZOS  
BUSCAN CONSERVAR  
EL ENTORNO MARINO Y  
AYUDAR A LA CIENCIA,  
EN VEZ DE SÓLO  
CONTEMPLARLO DE  
MANERA PASIVA**

SARA HUSSEIN

**U**na adolescente nada lentamente sobre un arrecife de coral con ramas blanqueadas registrando uno a uno los peces que viven en este frágil ecosistema, cerca de la isla tailandesa de Koh Tao.

Nannalin Pornprasertsom, de 14 años de edad, forma parte de un creciente número de buzos que busca conservar el entorno marino en vez de solo contemplarlo de manera pasiva.

Durante una instrucción de dos semanas de duración, Nannalin aprendió a identificar los distintos tipos de coral, a restaurar los arrecifes y evaluar su salud con el objetivo de ayudar a la investigación científica.

Solo es algo positivo que puedo hacer por el medioambiente", cuenta la adolescente a la agencia AP, precisando que bucea desde que tenía 12 años. "Quiero ayudar al arrecife", asegura.

Y no es la única, pues la Asociación Profesional de Instructores de Buceo, una de las principales organizaciones de formación del mundo, asegura que las certificaciones de conservación marina han aumentado más de 6 por ciento entre 2021 y 2023.

Este año, la asociación lanza un gran censo de tiburones y rayas, con ayuda de su amplia red de buzos, quienes recopilarán datos con el fin de elaborar políticas de protección para estas especies.

En esa misma isla, la organización Black Turtle Dive imparte cursos que van desde la recogida de plásticos y redes de pesca hasta técnicas para restaurar los corales.

"Cada vez hay más conciencia", asegura Steve Minks, un instructor de dicha organización. "Hay mucho blanqueamiento (de coral) y el medio ambiente marino suscita mucha preocupación", comparte.

#### UN FENÓMENO PREOCUPANTE

Los polipos de coral son animales que dependen de las algas para alimentarse. Esas algas también suelen dar color al arrecife.

**La organización Black Turtle Dive imparte cursos que van desde la recogida de plásticos y redes de pesca hasta técnicas para restaurar los corales.**

# Submarinismo:

## De la contemplación al activismo



“LA GENTE QUIERE APRENDER, PORQUE VEN ESE TIPO DE CAMBIOS (BLANQUEAMIENTO DE CORAL)... QUIZÁ NO ENTIENDEN REALMENTE EL POR QUÉ, PERO SABEN QUE NO ES BUENO”

SANDRA RUBIO  
INSTRUCTORA

Pero cuando el mar está demasiado caliente, los pólipos expulsan a las algas. Y como consecuencia, el arrecife se torna blanco y empieza a morir.

El blanqueamiento de los corales se ha registrado en más de 60 países desde principios de 2023. Se trata de un fenómeno preocupante, ya que amenaza a los arrecifes, que son clave para la biodiversidad oceánica y que representa un sustento para la pesca y el turismo.

Esta “espiral de la muerte”, como algunos la denominan, es omnipresente alrededor de la isla de Koh Tao, en el Golfo de Tailandia.

Las más afectadas son las especies ramificadas que crecen rápidamente, aunque son menos resistentes. Si la temperatura del agua baja,

## Las certificaciones de conservación marina aumentaron más de 6 por ciento en los últimos dos años, según la Asociación Profesional de Instructores de Buceo

pueden recuperarse. Pero por el momento sus pálidos tallos se ven, incluso desde la superficie.

“No estaba preparada para ver un blanqueamiento tan importante. El impacto es fuerte”, admite Sandra Rubio, una de las instructoras.

Según Rubio, de 28 años de edad,

el blanqueamiento y otro tipo de degradaciones marinas empujó a los buzos a inscribirse a los talleres de conservación.

“La gente quiere aprender porque ven ese tipo de cambios... Aunque no entienden realmente el por qué, pero saben que no es bueno”, señala.

Las técnicas aprendidas no son simplemente teóricas. Las informaciones que recoge Nannalin, por ejemplo, serán integradas a un proyecto científico global y colaborativo llamado Coral Watch, que ya ha publicado numerosos estudios.

## HACEN LO QUE PUEDEN

Muchos de estos buzos activistas también participan en la restauración y la plantación de corales.

En los últimos 14 meses, la asociación Global Reef trasplantó cerca de dos mil colonias de corales, con una tasa de supervivencia de un 75 por ciento, según el director del programa, Gavin Miller.

“Esto no salvará realmente los arrecifes de corales a escala global, pero tiene un impacto muy importante a nivel local”, subraya.

El blanqueamiento de los corales ha desanimado a muchos amantes del océano, pero para los buzos de esta isla tailandesa es también una llamada de atención.

“Las anteriores generaciones no tenían acceso a la investigación y a la educación que tenemos hoy”, asegura Nannalin.

“Creo que las personas de mi edad deberían aprovecharlo al máximo e intentar por todos los medios revertir las cosas que ya se han hecho”, añade.

Sandra Rubio también admite que no van a cambiar la situación de la noche a la mañana. “Pero hacemos lo mejor que podemos, y ese es un sentimiento muy fuerte”, sostiene.

Los buzos también evalúan la salud del coral con el objetivo de ayudar a la investigación científica





# Radars

NORMAL



**PAKISTÁN**  
Mujeres embarazadas esperan a la única partera disponible en Baba, una de las islas más pobladas, con 6 mil 500 personas hacinadas en 0,15 kilómetros cuadrados



**ESTADOS UNIDOS**  
Un avión cisterna arroja retardante de fuego sobre una casa durante el incendio de Toll en Calistoga, California, donde el calor está provocado alertas en todo el estado

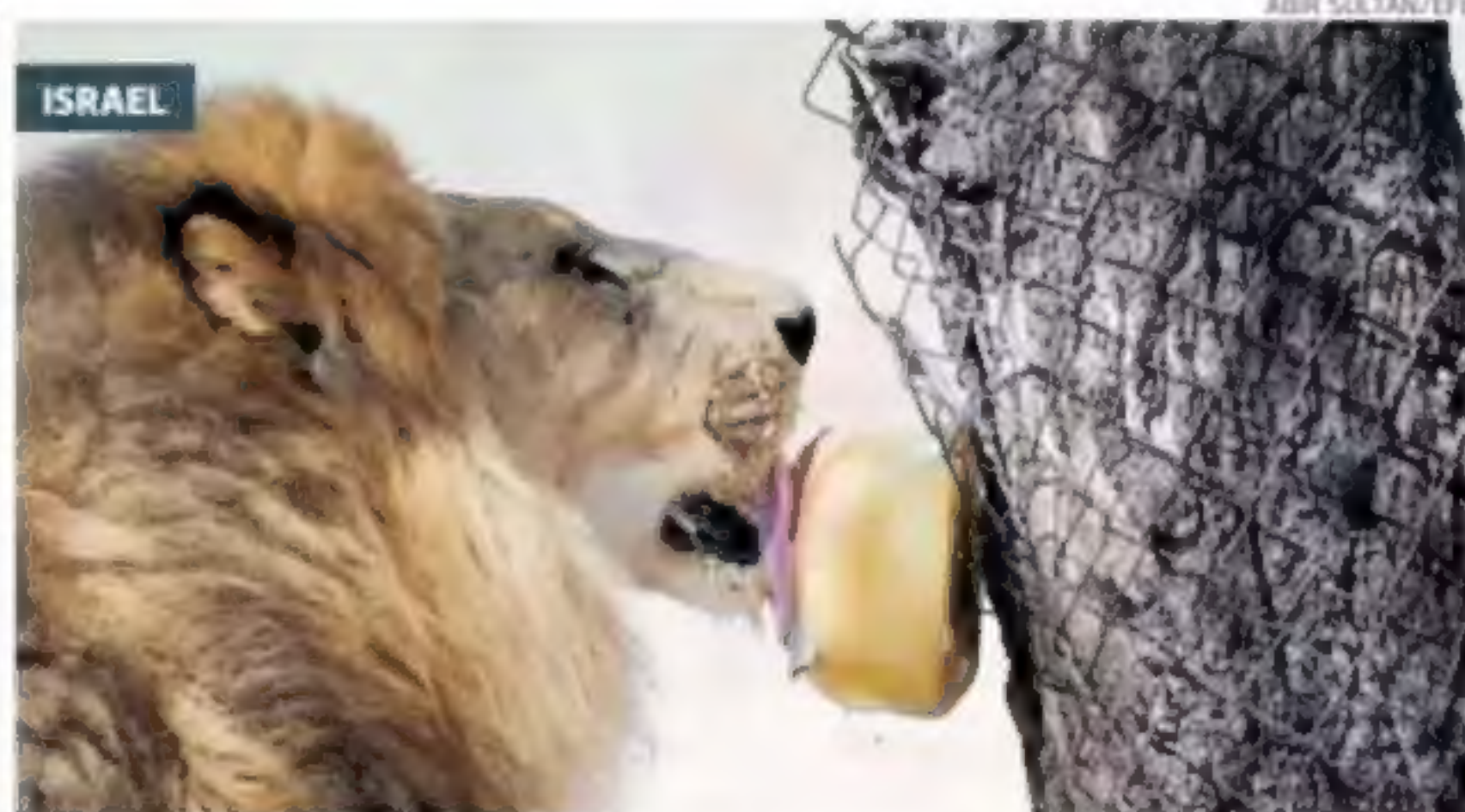


## Protesta aérea

En Nueva York, una serie de drones crean una pantalla tridimensional afuera de la Sede de las Naciones Unidas para llamar la atención sobre la selva amazónica y el cambio climático



**REINO UNIDO**  
El empresario y filántropo Bill Gates, fundador de Breakthrough Energy, asistió a la Cumbre Breakthrough Energy en la ciudad de Londres



**ISRAEL**  
Un león africano lame carne congelada en el Safari Ramat Gan, cerca de Tel Aviv, donde se anunció una ola de calor extrema con temperaturas que superarán los 48 grados



SUSANA YEARGIN

The Conversation via Reuters\*

Los climas extremos suponen varios riesgos para quienes hacen todo tipo de deportes al aire libre, aunque no por ello hay que claudicar en el intento

Cuando el verano comienza con una ola de calor sofocante, como se ha visto en muchos lugares este año, eso puede representar riesgos para casi cualquier persona que pase tiempo al aire libre, ya sean corredores, personas que caminan o van en bicicleta al trabajo, así como trabajadores al aire libre y niños que practican deportes.

Esto es algo de lo que deberíamos considerar antes de pasar tiempo al aire libre durante una ola de calor para mantenernos a salvo todos:

La hora del día importa si vas a correr o si vas caminando o en bicicleta al trabajo durante una ola de calor. Los madrugadores o los corredores nocturnos corren menos riesgos: el sol no calienta tanto y la temperatura del aire es más baja.

Pero si tu rutina normal es salir a correr a media mañana o durante el almuerzo, probablemente quieras reconsiderar hacer ejercicio en el calor.

En muchas ciudades, la parte más calurosa del día es entre las 10 AM y las 6 PM. El cuerpo ganará calor tanto de la temperatura del aire como de la radiación solar. El suelo también se calienta, por lo que sentirás más calor subiendo desde el asfalto o la hierba.

Agrega humedad a la mezcla y eso también afectará la capacidad de tu cuerpo para disipar el calor a través del sudor.

No olvides que el cuerpo también genera calor interno cuando estás activo, ya sea corriendo o incluso cortando el pasto. Cuando hace calor afuera, aumenta aún más la ganancia de calor a través de ese esfuerzo. Cuanto más corre o anda en bicicleta alguien, más calor genera.

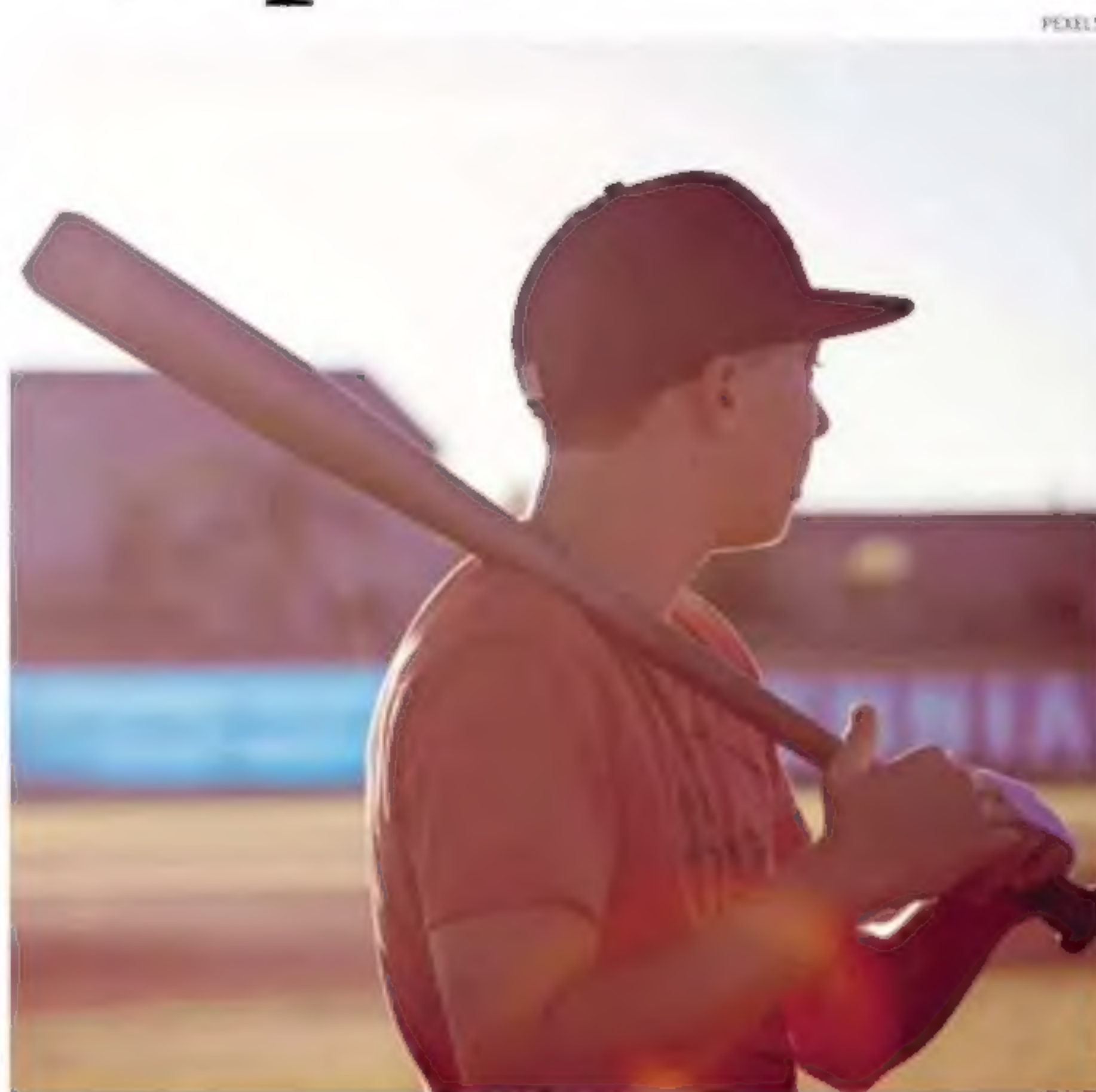
Los trabajadores al aire libre en granjas, obras de construcción o incluso paseando perros suelen estar más tiempo en el calor y con menos flexibilidad para los descansos.

¿Nuestros cuerpos eventualmente se adaptan al calor del verano?

Una persona típica tarda unas dos semanas en aclimatarse por completo a temperaturas más altas. Durante ese

**Los adultos mayores y los niños suelen ser los más vulnerables a estos fenómenos**

## Hacer deporte (a pesar del clima)



PEXELS

Es importante elegir bien la hora del día y las condiciones en las que estaremos más activos

de sudoración disminuyen. Eso deja a los adultos mayores en mayor riesgo de sufrir enfermedades como agotamiento por calor o insolación.

Es posible que su mecanismo de sed tampoco funcione tan bien, lo que los hace más propensos a deshidratarse. Algunos adultos mayores también están menos dispuestos o son menos capaces que los más jóvenes de buscar centros de enfriamiento.

Los niños pueden tardar unos días más en aclimatarse que los adultos. También dependen más de la pérdida de calor de la piel que de la sudoración, por lo que su piel puede enrojecerse y enrojecerse.

Sin embargo, probablemente los niños sean mejores para quejarse de tener demasiado calor o de no sentirse bien, así que escúchalos y ayúdalos a buscar áreas más frescas.

Por todo lo anterior, debemos ser inteligentes con respecto a la hora del día en que estamos más activos. Evitar las horas más calurosas del día es la mejor forma de prevenir enfermedades causadas por el calor. Cuando estés afuera y salga el sol, busque lugares con sombra.

Ten buenos hábitos de hidratación: no ignores la sed: es tu cuerpo quien te dice algo. La hidratación mantiene el volumen de plasma más alto para ayudar a que el corazón trabaje menos y disminuye el riesgo general de sufrir enfermedades causadas por el calor. Tu cerebro y tus músculos también están compuestos de agua, por lo que si tu cuerpo siente que no tienes suficiente agua, comenzará a sacrificar otras cosas, incluida la cantidad de sudoración.

Elegir ropa adecuada, usar sombreros, gorras o cascos y dormir bien por las noches también ayudan a pasar mejor estas temporadas y a evitar repercusiones en la salud.

\* La autora es académica de la Universidad de Carolina del Sur. Traducción de El Sol de México.

tiempo, tu cuerpo realiza adaptaciones sorprendentes para soportar el calor.

Tu tasa de sudoración mejora, disipando el calor de manera más efectiva. Su volumen de plasma se expande para que haya más sangre bombeando a través de su cuerpo, por lo que el corazón no tiene que trabajar tan duro. Debido a que su sistema cardiovascular es más eficiente, su cuerpo no se calienta tanto. También retienes un poco mejor la sal, lo que te ayuda a mantener el agua en tu cuerpo.

Pero eso no significa que esté preparado para temperaturas aún más altas o calor extremo. Cuando tenemos olas de calor a principios de temporada y alta humedad, eso puede alcanzar un nivel al que la gente aún no está adaptada. Y algunas combinaciones de calor y humedad son demasiadas para que cualquiera pueda pasar mucho tiempo en ellas de manera segura.

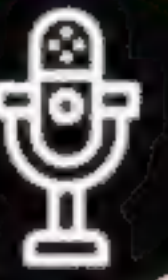
### LOS QUE CORREN MAYOR RIESGO

En los adultos mayores, el sistema cardiovascular no es tan flexible y potente como solía ser, por lo que no funciona con tanta eficiencia y los mecanismos

**“Los madrugadores o los corredores nocturnos corren menos riesgos: el sol no calienta tanto y la temperatura del aire es más baja”**



PODCAST  
OEM



TODOS LOS LUNES EN TU PLATAFORMA FAVORITA

LA ECONOMÍA, DESDE UN PUNTO DE VISTA... **SUAAAVE**  
CON LUIS CARRILES



Google Podcasts

